

## 12月18日の給食メニュー

ご飯 コールスローサラダ カレー 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(熊本県産)	米(宇佐産) ドレッシング ジャガイモ 砂糖	キャベツ(宇佐産) 人参(熊本県産) コーン リンゴ 玉ねぎ

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

コールスローとはキャベツサラダの一種です。  

 キャベツの旬は春と冬です。ビタミンCを多く含みます。  

 春キャベツは、葉の巻きがゆるく、水分が多くやわらかいので生でもおいしくいただけます。冬キャベツは、葉の巻きがしっかりしていてかためなので煮込みや炒め物に向いています。