

9月9日の給食メニュー

ご飯 和風おろしハンバーグ わかめスープ 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) ワカメ かまぼこ ハンバーグ	米(宇佐産) 砂糖 春雨 胡麻油 ゴマ	大根 かぼす 白ネギ(宇佐産) 人参 玉ねぎ

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ハンバーグのソースに入っているのは「大根」をおろしたものです。大根はおもに白い根の部分を食べる野菜ですが、葉っぱや皮も食べられます。

大根は根も葉も栄養が豊富で大昔から食べられてきた野菜です。

今回は、生の大根を調理しましたが、大根を干すと「切り干し大根」という食材になり、長い期間保存ができるようになります。

