

3月11日の給食メニュー

ご飯 豚キムチ おじゃが餅スープ 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) 豚肉(九州産) ソーセージ	米(宇佐産) 砂糖 胡麻油 胡麻 デンプン おじゃが餅	人参(熊本県産) 玉ねぎ ニラ(大分県産) キムチ シメジ(福岡県産) パセリ

☆ **栄養士のひとくちコメント** ☆

豚キムチに入っているニラは、昔から薬のような効果がある野菜として食べられてきました。
 独特な香りは「硫化アリル」という成分で食欲をアップさせるはたらきがあります。
 色の濃い緑色の葉にはビタミンCやビタミンEなどが多く含まれていて
 免疫力をアップさせるはたらきがあります。