

五目釜めし カミカミごぼうソテー ちゃんぽん風フオー 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) オリーブ油 平めんビーフン ゴマ油	牛乳(大分県産) ベーコン 豚肉(大分県産) ちくわ 油揚げ 鶏肉(大分県産)	人参(熊本県産) 玉ねぎ(熊本県産) 椎茸(大分県産) こんにゃく ごぼう しめじ(福岡県産) ねぎ(宇佐産) エリンギ(福岡・熊本県産) キャベツ(中津産) もやし(中津産) きくらげ たけのこ

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

今日は「かみかみ給食」の日です。

「カミカミごぼうソテー」にはごぼうや厚切りベーコン、きのこなどかみ応えのある食べ物がたくさん入っています。

一口30回を目標によくかんで、そして美味しくいただきます。