

5月31日の給食メニュー

ご飯 浦上そばろ フキギョーザスープ 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) 砂糖	牛乳(大分県産) 豚肉(佐賀県産) さつま揚げ ぎょうざ	ごぼう こんにゃく 人参(熊本県産) もやし(中津産) 玉ねぎ(宇佐産) ニラ(大分県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



浦上そばろは長崎市の浦上地区に伝わる南蛮料理です。野菜と豚肉を甘辛く炒めた料理です。もやしやごぼうなどを使っているので食物繊維をとることができます。食物繊維には腸の中をお掃除してくれる不溶性食物繊維と、栄養素をゆっくりと吸収させることで生活習慣病を防ぐ水溶性食物繊維の2種類があります。

