

5月7日の給食メニュー

ご飯 赤魚の南蛮漬け 鶏ごぼう汁 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) 油 でんぷん 砂糖	牛乳(大分県産) 赤魚 鶏肉(宮崎県産) 豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ(宇佐産) 人参(熊本県産) 大根(熊本県産) ごぼう 椎茸(大分県産) こんにゃく ねぎ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



ゴボウは、平安時代に中国から薬として日本に運ばれてきました。野菜として食べられるようになったのは日本に来てから。今でも日本以外の国ではあまり食べられていません。腸のお掃除してくれる食物繊維や、骨づくりを助けるマグネシウムが多く含まれています。

