

6月16日の給食メニュー

ご飯 もやしナムル マーボー豆腐 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 ゴマ油 胡麻 春雨 でんぷん	牛乳(大分県産) 昆布 豆腐 豚肉(九州産) 大豆 味噌	コーン もやし(中津市産) 玉ねぎ(宇佐産) 人参(長崎県産) ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) ニンニク 生姜

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



マーボー豆腐には椎茸が入っています。きのこは、昔から食べられてきたと考えられていて、日本には4000から5000種類あるといわれています。日本では、しいたけの栽培が一番多いです。干すとうまみ成分や香り成分が増えるので、干しいたけは、だしとしても料理に欠かせない食材です。

