

10月11日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・チンゲン菜のみそ汁
- ・ささみカツ
- ・ひじきのマヨサラダ



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)	米 (大分県産)	チンゲン菜
油揚げ	砂糖	しめじ (福岡県産)
みそ	油	もやし (中津市産)
ささみカツ	ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ (北海道産)
ひじき (宇佐市産)		ほうれん草 (宮崎県産)
		きゃべつ (群馬県産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【チンゲン菜のみそ汁】

チンゲン菜は、カルシウムや鉄、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。あくが少なく、手軽に料理ができて、料理に色どりを添えることができます。