

12月8日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・インド煮
- ・ひじきサラダ



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)	玉ねぎ (北海道産)
豚肉 (九州産)	じゃがいも (北海道産)	さやいんげん
さつま揚げ (豊後高田市産)	サラダ油	人参 (熊本県産)
ひじき	砂糖	ほうれん草 (宮崎県産)
	ごま	キャベツ (宇佐市産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

ほうれん草は、夏よりも冬に収穫したほうがビタミンCが豊富です。冬の方が何倍ビタミンCが多いでしょう？

①2倍 ②3倍 ③4倍

答え：②3倍

ほうれん草の冬は旬です。栽培技術が発展していつでも手に入るようになりましたが、旬の時期のもののほうが栄養価が高いです。

