

## 12月12日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・根菜のごまキムチ汁
- ・プルコギ



| 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) | 人参         | (大分県産) |
| 豆腐      |        | じゃがいも      | (北海道産) | 大根         | (宇佐市産) |
| 豚肉      | (九州産)  | 練りごま       |        | こんにゃく      | (中津市産) |
| 鶏肉      | (九州産)  | ごま油        |        | 白ネギ        | (宇佐市産) |
| みそ      |        | ごま         |        | キムチ漬け      |        |
|         |        | 砂糖         |        | 玉ねぎ        | (北海道産) |



今月もおいしい給食をお届けします！

**ぱくぱくだより**

**【根菜のごまキムチ汁】**

今日の根菜のごまキムチ汁に入っている野菜の特徴からどの野菜かあててください。「切って少し経つと茶色くなります」

①人参 ②大根 ③ごぼう

答えは③のごぼうです。ごぼうに含まれるポリフェノールという成分が茶色に変色させます。酢水につけることで変色を防げます。

