10月30日　の給食メニュー

かみかみ給食

・ごはん
・牛乳
・大根の韓国風煮
・豚肉の味噌ナッツ炒め

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）	ごはん	（大分県産）	大根	（長崎県産）
豚肉	（九州産）	サラダ油		人参	（北海道産）
厚揚げ		砂糖		白ねぎ	（北海道産）
みそ		アーモンド		さやいんげん	
				干し椎茸	（宇佐市産）
				生姜	（長崎県産）
				にんにく	（宇佐市産）
				玉ねぎ	（北海道産）
				ピーマン	（大分県産）
				しらたき	

ぱくぱくだより　【豚の味噌ナッツ炒め】

今回の豚肉のナッツ炒めで使っているナッツは「アーモンド」です。アーモンドには、血液をさらさらにしてくれるビタミンEや、食物繊維が多く含まれています。よく噛んで食べましょう。