

12月18日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・中華かきたま汁
- ・サバのソース煮
- ・花野菜のごま和え



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)	人参 (熊本県産)
かまぼこ	砂糖	玉ねぎ (北海道産)
卵	ごま	チンゲン菜 (宮崎県産)
サバ	片栗粉	干し椎茸 (宇佐市産)
	ごま油	ブロッコリー
		カリフラワー
		コーン



今月もおいしい給食をお届けします!

ぽくぽくだよい

【サバのソース煮】

サバの旬は9月から11月で、一番脂がのっていておいしいといわれています。さばは体によい脂が含まれています。ウスターソースの入った煮汁で煮ることで、さかな特有の臭みはぬけて、食べやすくなります。

