

12月20日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏ごぼう汁
- ・ニラ豚炒め
- ・しそごちそうさん昆布



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)	ごぼう	(青森県産)
鶏肉	(九州産)	砂糖		人参	(熊本県産)
木綿豆腐		サラダ油		こんにゃく	
豚肉	(九州産)	ごま油		小ねぎ	(宇佐市産)
昆布		ごま		玉ねぎ	(北海道産)
				キャベツ	(福岡県産)
				にら	(大分県産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぽくぽくだよい

【ニラ豚炒め】

にらは疲労回復で有名なビタミンB1のはたらきを活性化する効果があるので、ビタミンB1を多く含む豚肉との相性がバツグンです。また、油との相性も良くて、油でいためることでニラの体内に吸収しやすくなります。

