

2月16日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏のごま味噌煮
- ・茎わかめの炒め煮



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	(宇佐市産)	こんにやく	
鶏肉	(鹿児島県産)	砂糖		さやいんげん	
さつま揚げ		里芋	(宇佐市産)	人参	(長崎県産)
うずら卵		ごま		大根	(福岡県産)
厚揚げ		サラダ油			
みそ					
豚肉	(佐賀県産)				
茎わかめ					
しらす					
油揚げ					



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【茎わかめの炒め煮】

茎わかめは名前の通りわかめの茎の部分で、中芯（なかしん）と呼ばれています。コリコリとした食感が特徴で、炒め物や佃煮などに使われています。今日は、茎わかめを使った炒め物を作りました。わかめと比べても茎わかめの方がカルシウムや食物繊維は2倍あります。

