

9月12日 の給食メニュー

かみかみ給食

- ・豚ごぼうごはん
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・野菜の塩昆布和え



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	(宇佐市産)	ごぼう	(宮崎県産)
豚肉	(九州産)	砂糖		さやいんげん	
油揚げ		サラダ油		玉ねぎ	(北海道産)
木綿豆腐		ごま		人参	(北海道産)
わかめ				小ねぎ	(宇佐市産)
かまぼこ				もやし	(日田市産)
塩昆布				きゅうり	(長崎県産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだより

【野菜の塩昆布和え】

塩昆布は、細く切った昆布を砂糖・しょうゆ・みりんなどでやわらかく煮て、最後に塩をまぶしたものです。塩昆布自体に味がついているので、その味を使って、もやしやにんじんに味付けをしています。昆布にはグルタミン酸といううま味成分が含まれているので、うま味も加わっておいしい和え物になります。

