

## 10月1日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・家常豆腐
- ・もやしの中華和え



| 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) | 人参 (北海道産)    |
| 豚肉 (九州産)  | 砂糖         | 玉ねぎ (北海道産)   |
| 厚揚げ       | サラダ油       | にら (大分県産)    |
| 大豆ミート     | 片栗粉        | 干し椎茸 (由布市産)  |
| みそ        | ごま油        | もやし (日田市産)   |
|           | ごま         | にんにく         |
|           |            | ほうれん草 (宮崎県産) |



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【家常豆腐】

家常豆腐は、中国の家庭料理です。名前の漢字のとおり家庭で常に食べられるほどポピュラーなメニューだったことが名前の由来のようです。今日は厚揚げやにんじん、玉ねぎ、にらなど具材がたっぷり入っています。ごはんと一緒に食べるとおいしく食べられます。

