

10月24日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・鶏のごま焼き
- ・三色和え



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)
鶏肉	(九州産)	ごま		玉ねぎ	(北海道産)
かまぼこ		砂糖		小ねぎ	(宇佐市産)
木綿豆腐		練りごま		小松菜	(宮崎県産)
わかめ		サラダ油		もやし	(日田市産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【三色和え】

三色和えは、ほうれん草、もやし、にんじんが入っています。ほうれん草は江戸時代に中国から伝えられました。中国では冷えや便秘、糖尿病によるのどの渇きに効く薬として利用されてきました。鉄の含有率が野菜の中でもトップで、そのうえ鉄の吸収を助けるビタミンCも多く含んでいます。

