

11月5日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・じゃがいものみそ汁
- ・豚肉のマヨ炒め



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)
油揚げ		サラダ油		小ねぎ	(宇佐市産)
豚肉	(九州産)	じゃがいも	(北海道産)	玉ねぎ	(北海道産)
みそ		ノンエッグマヨネーズ		枝豆	
		三温糖		干し椎茸	(由布市産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぽくぽくだよい

【じゃがいもの味噌汁】

寒くなると外で遊ぶ時間や太陽の光を浴びる時間が減り、体に必要なビタミンが不足してしまいます。ビタミンは風邪をひかないために大事なものなので、野菜やきのこ、果物を食べることで補うことが大切です。今日はビタミンCが多くふくまれているじゃがいもを使ったお味噌汁を作りました。

