

11月6日 の給食メニュー

ふるさと給食

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・さつまいものクリーム煮
- ・小松菜のCa和え
- ・はちみつ



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)	コッペパン (宇佐市産)	玉ねぎ (宇佐市産)
鶏肉 (九州産)	さつまいも (熊本県産)	人参 (中津市産)
無塩バター	砂糖	しめじ (福岡県産)
粉チーズ	小麦粉	白菜 (北海道産)
ちりめん	生クリーム	小松菜 (宮崎県産)
	ごま	キャベツ (鹿児島県産)
	純粋はちみつ	



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【さつまいものクリーム煮】

今月のふるさと食材は「さつまいも」です。さつまいもには、食物せんいがとても多く含まれています。便秘改善や生活習慣病予防に役立ちます。またビタミンCやビタミンEも含まれ、肌や細胞を健康に保つ効果があります。さつまいもは1度に食べる量が比較的多く、効果を得やすいのも利点ですね。

