

## 11月11日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆大根
- ・茎わかめの炒め煮



今月もおいしい給食をお届けします！

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)	白ねぎ	(北海道産)
豚肉	(九州産)	ごま油		玉ねぎ	(北海道産)
鶏肉	(九州産)	サラダ油		人参	(北海道産)
大豆ミート		片栗粉		干し椎茸	(由布市産)
茎わかめ		三温糖		大根	(熊本県産)
しらす				しょうが	
油揚げ				にんにく	
みそ					
ちりめん					

ぱくぱくだよい

【茎わかめの炒め煮】

茎わかめは、わかめの茎の部分で、コリコリとした食感が特徴です。海の中で大きく育ったわかめを収穫して、特にこの茎の部分を食べます。カルシウムや食物せんいが豊富です。今日は炒め煮にしました。ご飯との相性もよいです。

