

# 11月12日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・キムチ鍋
- ・華風和え



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)	コーン
豚肉	(九州産)	三温糖		えのき
木綿豆腐		ごま油		人参
みそ		ごま		しらたき
				大根
				もやし
				白菜
				ほうれん草
				白ねぎ
		キムチ漬け		きゅうり



今月もおいしい給食をお届けします!

ぽくぽくだより

【キムチ鍋】

キムチ鍋は、ピリ辛のキムチを使った鍋料理です。韓国発祥の発酵食品「キムチ」をたっぷり入れて、豚肉や豆腐、野菜を煮込みます。キムチの辛さで体がぽかぽか温まり、野菜がたっぷり食べられて栄養満点です。

