

11月19日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・イワシ梅煮
- ・もやしのおかか和え



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)	白菜 (日田市産)
豚肉 (九州産)	砂糖	ごぼう (宮崎県産)
みそ	里芋 (熊本県産)	人参 (北海道産)
イワシ梅煮		大根 (福岡県産)
かつお節		小ねぎ (宇佐市産)
		もやし (日田市産)
		小松菜 (宮崎県産)



今月もおい
しい給食を
お届けしま
す！

ぱくぱくだより

(豚汁)

豚汁は、豚肉と野菜をたっぷり使ったみそ汁です。豚肉のうま味がスープに溶け込んで、根菜や豆腐も入って栄養満点です。昔から日本で食べられていて、特に冬の定番料理です。豚肉はたんぱく質が豊富なだけでなく、ビタミンB1も豊富に入っています。エネルギーを作るのに大切な栄養素です。

