

12月3日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・韓国風わかめスープ
- ・春巻
- ・たくあん和え



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)	人参	(熊本県産)
鶏肉	(宮崎県産)	油		白ネギ	(豊後高田市産)
春巻		ごま油		玉ねぎ	(北海道産)
わかめ		ごま		大根	(福岡県産)
かつお節		サラダ油		たくあん	
				きゅうり	(鹿児島県産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだより

【韓国風わかめスープ】

わかめは海の恵みである「海藻」の一つで、カルシウムや鉄分、ヨウ素が豊富です。特にヨウ素は成長や代謝を助ける大事な栄養素です。韓国では誕生日やお祝い事の定番料理として親しまれています。

