

1月23日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ハヤシライス
- ・ジャーマンポテト
- ・ぽんかん



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)
ベーコン	サラダ油	玉ねぎ (北海道産)
豚肉 (九州産)	じゃが芋 (北海道産)	マッシュルーム
		グリンピース
		ぽんかん (宇佐市産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【ぽんかん】

今日は冬に旬を迎える柑橘類の1つぽんかんが登場します。みかんと同じように手で簡単にむいて食べられる果物です。甘みが強く、ほどよい酸味があり、ジューシーな果汁が特徴です。ぽんかんは風邪予防や疲労回復に役立ちます。また、食物繊維も含まれているので、腸内環境を整えてくれます。

