

2月17日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚じゃが
- ・ニラともやしのかぼす和え



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)	玉ねぎ (北海道産)
豚肉 (九州産)	じゃがいも (北海道産)	さやいんげん
厚揚げ	サラダ油	人参 (熊本県産)
	三温糖	にら (大分県産)
	砂糖	もやし (日田市産)
	ごま油	かぼす果汁 (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

【ニラともやしのかぼす和え】

今日のにらを使ったサラダを作りました。にらはビタミンAやビタミンC、鉄分が豊富な野菜です。体を温める効果があり、スタミナをつけたいときにおすすめの食材です。ニラの独特な匂いは、十分に加熱することによって弱めることができます。

