

5月9日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・インド煮
- ・キャベツのごま和え
- ・高菜炒め



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	(長崎県産)
豚肉	(熊本県産)	じゃがいも	(熊本県産・鹿児島県産)	玉ねぎ	(佐賀県産)
油揚げ		砂糖		さやいんげん	(中津市産)
ちりめん	(大分県産)	サラダ油		キャベツ	(鹿児島県産)
		ごま		高菜	(北海道産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【高菜炒め】

高菜炒めはからしの風味がある高菜を油で炒めた、香り豊かな料理です。高菜は葉野菜の1つで、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。ごはんとの相性も良く、食欲がないときでも食べやすい味付けです。おにぎりの具やチャーハンなど、いろいろな料理にも使われています。今日もごはんと一緒にいただきます。