

10月23日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・わかめの味噌汁
- ・鶏のごま焼き
- ・ひじきサラダ



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 (北海道産)
鶏肉 (宮崎県産)	ごま	玉ねぎ (北海道産)
ひじきのり	砂糖	ほうれん草 (宮崎県産)
木綿豆腐		キャベツ (群馬県産)
わかめ		
みそ		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【鶏のごま焼き】

ごまは、もっとも古い香辛料ともいわれ、アフリカやインドが原産と言われていますがはっきりしていません。日本でも古くから香辛料や油として使われてきました。今日は鶏肉にごまをまぶして焼いたごま焼きを作りました。

