

## 10月29日 の給食メニュー

- ・食パン
- ・牛乳
- ・カレーポトフ
- ・ハムカツ
- ・キャベツのソテー



| 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) | 食パン          | ブロッコリー      |
| 豚肉 (佐賀県産) | じゃがいも (北海道産) | 人参 (北海道産)   |
| チキンウインナー  | 油            | 玉ねぎ (北海道産)  |
| ハムカツ      | サラダ油         | キャベツ (熊本県産) |
|           |              | コーン         |



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【カレーポトフ】

ポトフはもともと、17世紀ごろからフランスの農民の間で食べられていた料理です。肉や野菜を大きな鍋で、低温でじっくり煮込むことで、硬い肉も柔らかくなり、栄養を十分にひきだすことが出来るという実用的な側面もありました。

