

## 12月5日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚じゃが
- ・かにかまサラダ
- ・ごちそうさん昆布



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)
豚肉 (九州産)	じゃがいも (北海道産)	さやいんげん
厚揚げ	砂糖	玉ねぎ (北海道産)
かに風味かまぼこ	サラダ油	キャベツ (福岡県産)
昆布	ごま油	きゅうり (長崎県産)
		コーン



今月もおい  
しい給食を  
お届けしま  
す！

### ぱくぱくだより

### 【豚じゃが】

じゃがいもにはビタミンCが多く含まれていて、その量は小松菜やほうれん草と同じくらいです。しかも、じゃがいものビタミンCはでんぶんに守られているため、加熱しても壊(こわ)れにくくなっています。

