

11月1日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・サケつみれ汁
- ・豚の生姜焼き



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)	米 (大分県産)	大根 (熊本県産)
サケつみれ	砂糖	人参 (北海道産)
油揚げ	油	ごぼう (青森県産)
みそ		干し椎茸 (宇佐市産)
豚肉 (九州産)		生姜
		玉ねぎ (北海道産)



ぱくぱくだよい

豚の生姜焼きのしょうがには、お肉を柔らかくする効果があります。また、しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあり、血行をよくする効果があるので体が温まります。寒い季節にぴったりですね。