11月22日　の給食メニュー

・ごはん
・牛乳
・麻婆豆腐
・もやしの中華和え

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）	玉ねぎ　（北海道産）
大豆ミート	片栗粉	人参　（北海道産）
豆腐	砂糖	白ねぎ　（宇佐市産）
豚肉　（九州産）	ごま油	生姜
みそ	油	ニラ　（大分県産）
		もやし　（中津市産）
		干し椎茸　（宇佐市産）

ぱくぱくだより

　豆にはほとんど含まれていないけど、もやしになることで増える栄養素があります。それはビタミンCで大豆（ゆで）や緑豆（ゆで）には、ほとんど含まれませんが、もやしになると少し増えます。