

11月30日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・みぞれ汁
- ・ごぼうのごまだれ丼



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)	人参 (竹田市産)
油揚げ	片栗粉	こんにゃく
豚肉 (九州産)	ごま	小ねぎ (宇佐市産)
ちくわ	砂糖	生姜 (宇佐市産)
	油	大根 (宮崎県産)
		ごぼう (青森県産)
		小松菜 (熊本県産)



ぱくぱくだよい

ごぼうの皮には、香りやうまみ、栄養成分が含まれます。皮はむかずに、たわしや包丁の背、アルミ箔などで軽くこするとよいです。