

9月3日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・なすのみそ汁
- ・トリニータ丼



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	米 (宇佐市産)	なす (大分県産)
油揚げ	油	えのきだけ (大分県産)
みそ (宇佐市産)	砂糖	人参 (北海道産)
鶏肉	でんぷん	ねぎ (宇佐市産)
		にんにく (青森県産)
		にら (大分県産)
		しょうが (長崎県産)
		乾し椎茸 (宇佐市産)

ぱくぱくだよい

長かった夏休みも終わり、二学期がスタートしましたね。9月とはいえ、まだまだ暑い日が続いており、体も疲れやすくなっています。そんなときにおすすめの食材が「ニラ」です。ニラのおいのもとには『硫化アリル』といって、疲れを回復するのを手伝ってくれるはたらきがあります。トリニータどんをしっかりと食べて、二学期のスタートをきりましょう！