

9月12日 の給食メニュー

- ・フオカッチャ
- ・牛乳
- ・和風スパゲティ
- ・ごぼうサラダ



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	フオカッチャ	人参 (北海道産)
鶏肉	スパゲティ	しめじ (福岡県産)
ベーコン	バター	えのきだけ (大分県産)
ツナ	ごま	玉ねぎ (北海道産)
	砂糖	ねぎ (宇佐市産)
	油	にんにく (青森県産)
	ハンエッグマヨネーズ	ごぼう (鹿児島県産)
		きゅうり (宇佐市産)
		コーン

ぱくぱくだよい

今日の和風スパゲティの中に入っているおすすめ食材は、2種類のきのこ「しめじ」と「えのき」です。きのこ類は、食物繊維がたくさん入っているため、おなかの調子をよくしてくれ、生活習慣病を予防してくれるはたらきがあります。大人になって食習慣を変えるのは大変なため、子どものころからの食事がとても大切です。苦手な人が多いきのこですが、ぜひ食べてくださいね。