

## 9月27日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・さんまのピリッとジャン



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)	玉ねぎ (北海道産)
豚肉	油	人参 (北海道産)
厚揚げ (宇佐市産)	砂糖	いんげん
角天	じゃが芋 (青森県産・北海道産)	こんにやく
さんま	でんぷん	ねぎ (豊後高田市)

### ぽくぽくだよい

さんまは秋が旬の魚です。最近お店でもよく見かけるようになりましたね。さんまは、あの細長い形が刀のように見えることから、漢字で、秋の刀の魚「秋刀魚」と書きます。さんまの油は、からだによく、血液をサラサラにしてくれたり、頭のはたらきもよくしてくれたりします。今日は、秋刀魚をから揚げにして、ピリカラのタレをかけました。ごはんがすすむおかずです！