

2月15日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げのキムチ煮
- ・イカと海藻のサラダ
- ・手作り小魚佃煮



| 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 | (宇佐市産) | 人参 | (熊本県産) |
| 厚揚げ | (宇佐市産) | 砂糖 | | 玉ねぎ | (北海道産) |
| 豚肉 | | でんぷん | | もやし | (中津市産) |
| 海藻 | | ごま | | 白ねぎ | (宇佐市産) |
| イカ | (宇佐市産) | 油 | | キムチ | |
| かつお節 | | | | きゅうり | (宇佐市産) |
| 昆布 | | | | コーン | |
| ちりめんじゃこ | | | | | |



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【手作り小魚佃煮】

今日の佃煮は、小さいながら、魚を丸ごと食べられるちりめんじゃこが入っています。骨もまるごと食べられることから、カルシウムが手軽にとれる食品のひとつです。佃煮に入っている、昆布やごまもカルシウムたっぷりです。

では、問題です。次のうちカルシウムがたくさん入っている食べ物はどれでしょうか。

- ①厚揚げ ②豚肉 ③きゅうり

