

3月6日 の給食メニュー

- ・食パン
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・フルーツのクリーム和え



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)	食パン	玉ねぎ (中津市産)
豚肉	じゃが芋 (北海道産)	人参 (熊本県産)
ベーコン	砂糖	トマト
大豆	油	もも缶
	トッピングクリーム	みかん缶



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだよい

【ポークビーンズ】

ポークビーンズの主役は、大豆です。大豆はとても優秀な食べ物で、畑の肉といわれるくらい「たんぱく質」が多く、みんなの体の筋肉などをつくるはたらきがありますが、脂質は肉に比べると少なくなっています。そのほかにも、「レシチン」という栄養が含まれており、脳のはたらきを高めてくれるはたらきがあります。大豆を、しっかり食べて、頭のはたらきをよくしましょう!