

## 3月8日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・韓国風すきやき
- ・大根のナムル



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)	玉ねぎ (北海道産)
豚肉	油	人参 (熊本県産)
豆腐	砂糖	白菜 (長崎県産)
ハム	ごま	えのき (長崎県産)
		こんにやく
		白ねぎ (宇佐市産)
		春菊 (宇佐市産)
		大根 (大分県産)
	にんにく (青森県産)	きゅうり (宇佐市産)
	しょうが (長崎県産)	りんごピューレ



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【韓国風すきやき】

韓国風すきやきには、春菊という野菜が入っています。家庭では、鍋料理などで活躍をしますが、食べたことがありますか。キクのような香りが特徴で、リラックス効果があるそうです。栄養面では、血液を全身に運んでくれる鉄が多く含まれています。鉄をしっかり取り入れることで、疲れにくい体になります。特に、スポーツをしている人には、しっかり食べてもらいたい野菜です。