

3月12日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ごまみそ汁
- ・揚げ鯖の変わりソース
- ・もやしの塩昆布和え



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)	米	(宇佐市産)	えのき	(長崎県産)
油揚げ		でんぷん		大根	(大分県産)
豆腐	(宇佐市産)	油		人参	(宇佐市産)
みそ	(宇佐市産)	砂糖		ねぎ	(宇佐市産)
塩昆布		ごま		こんにやく	
				もやし	(中津市産)
				ほうれん草	(熊本県産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【揚げ鯖の変わりソース】

魚料理は、肉料理に比べると苦手な人が多いようです。魚も「たんぱく質」という栄養が多く含まれており、筋肉や骨などを作る材料になります。また、魚の油は、コレステロールを減らしたり、頭のはたらきをよくしてくれたりします。肉と魚と同じくらいの割合で食べるのがおすすめです。今日は、揚げた鯖にウスターソースやカレー粉で作ったタレをかけています。しっかり食べてください。

