

4月9日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・けんちん汁
- ・さばのみそ煮
- ・カリコリきゅうり



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	(長崎県産)
豆腐	(宇佐市産)	里芋	(宮崎県産)	大根	(豊後高田市産)
油揚げ		砂糖		白菜	(長崎県産)
さば		油		ねぎ	(宇佐市産)
みそ		ごま		乾し椎茸	(宇佐市産)
				きゅうり	(宇佐市産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだより

【さばのみそ煮】

今日は、さばのみそ煮です。さばには、DHA（ドコサヘキサエン酸）という、私たちの体に必要な脂肪が含まれています。これは、頭のはたらきをよくするはたらきがあります。魚は苦手という人がいますが、「体によい魚を食べ慣れてもらいたい!」と思い、給食でもできるだけ取り入れるようにしています。ごはんが進む味付けです。ごはんと一緒にしっかり食べてください。

