

## 4月11日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉豆腐
- ・ししゃもフライ(2)
- ・ミニトマト(2)



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)	こんにやく
豚肉	砂糖	人参 (長崎県産)
豆腐 (宇佐市産)	油	玉ねぎ (長崎県産)
ししゃもフライ		ほうれん草
		白ねぎ (豊後高田市産)
		ミニトマト (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!**

**【ししゃもフライ(2匹ずつ)】**

ししゃもは、さばなどの魚と違い、頭から丸ごと骨まで食べられるため、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、骨や歯のもとになるので、身長が伸びる小中学生の時期には、大人よりもたくさん摂る必要があります。ししゃもだけでなく、牛乳や乳製品、色の濃い野菜などにもカルシウムはたくさん含まれています。しっかり食べてください。

