

## 4月16日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・イカとねぎのかぼす和え



| 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)       | 玉ねぎ        | (佐賀県産) |
| 豚肉      |        | じゃが芋       | (北海道産・鹿児島県産) | 人参         | (長崎県産) |
| 厚揚げ     | (宇佐市産) | 砂糖         |              | いんげん       |        |
| 角天      |        | 油          |              | こんにやく      |        |
| イカ      | (宇佐市産) |            |              | ねぎ         | (宇佐市産) |
|         |        |            |              | かぼす果汁      | (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**

**【イカとねぎのかぼす和え】**

今日の和え物は、宇佐市でとれたイカを使っています。イカは脂質が少なく低エネルギーでヘルシーな食べ物です。たくさん含まれているタウリンという栄養成分は、血圧やコレステロール値を下げる効果があるといわれています。

では、問題です。イカはいろいろ種類がありますが、今日のイカは何という種類でしょうか。



- ①ヤリイカ ②スルメイカ ③甲イカ