

5月7日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・玉ねぎのみそ汁
- ・ささみのレモン風味
- ・手作りキューちゃん漬



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 (福岡県産)
油揚げ	じゃが芋 (長崎県産)	玉ねぎ (宇佐市産)
みそ	でんぶん	人参 (長崎県産)
ささみ	砂糖	ねぎ (宇佐市産)
	油	レモン果汁
	ごま	きゅうり (宇佐市産)
		しょうが (長崎県産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだより

【ささみのレモン風味】

ささみのレモン風味は、人気のメニューです。ささみは、鶏肉の胸の部分のお肉で、笹のような形をしていることから、ささみと呼ばれるようになりました。栄養面では、筋肉などのもとになる「たんぱく質」が多く、脂質が少ないヘルシーな食べ物です。また、レモンに含まれているクエン酸には、疲れを取ってくれるはたらきがあります。連休で疲れている人はしっかり食べてください。

