

5月14日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのつみれ汁
- ・揚げ出し豆腐
- ・花野菜のごま和え



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)	人参 (長崎県産)
いわしボール	でんぷん	ごぼう (宮崎県産)
油揚げ	油	こんにやく (福岡県産)
みそ (宇佐市産)	砂糖	ねぎ (宇佐市産)
豆腐 (宇佐市産)	ごま	大根 (熊本県産)
かつお節		生姜 (長崎県産)
		コーン
		ブロッコリー
		カリフラワー



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだよ!

【いわしのつみれ汁】

今日のお汁には、丸い形をしたつみれが入っています。つみれとは、魚のすり身を団子にしたもので、今日はいわしを使っています。給食では、魚に慣れ親しんでもらいたいと思い、できるだけ取り入れるようにしています。いわしやさばなどは「青魚」と呼ばれ、体によい油（脂質）がたくさん含まれています。視力や脳のはたらきをよくしてくれます。しっかり食べてください。

