

9月23日の給食メニュー

少なめご飯 赤魚の南蛮漬け 春雨スープ 牛乳



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) 赤魚 豚肉(大分県産) かまぼこ	米(宇佐産) 油 デンプン 砂糖 春雨 胡麻	玉ねぎ 人参 キャベツ(熊本県産) 小葱 椎茸(安心院産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

牛乳は1本飲むことで一日に必要なカルシウムの1/3をとることができます。だから給食には毎日牛乳がつくのです。体の骨は毎日、少しずつ壊れて体の外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして3年ぐらいで全部の骨が生まれ変わっていきます。給食がない日も、牛乳を飲んでカルシウムをとりましょう。

