

## 4月30日の給食メニュー

ご飯 ぱくぱくマッスルひじき 地鶏鍋うどん 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産)	牛乳(大分県産)	人参(熊本県産)
砂糖	ひじき	椎茸(大分県産)
ごま	しらす干し	ほうれん草
ゴマ油	冠地鶏肉(大分県産)	ごぼう
うどん(宇佐産)	かまぼこ	ねぎ(宇佐産)
	厚揚げ	しそ

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ひじきは、日本で古くから食べられてきました。遺跡の発掘物から縄文人も弥生人もひじきを食べていたことがわかっています。ひじきには鉄分が多く入っていて、貧血を防ぐ働きや、丈夫な体を作ってくれる働きのある食べ物です。

長洲産のマッスルひじき！美味しくいただきましょう。