

# 1月28日の給食メニュー

## ごはん 柚子和え 大根と厚揚げの中華煮 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) ツナ 昆布 豚肉(九州産) 厚揚げ さつま揚げ	米(宇佐産) 砂糖 ごま油 デンプン	白菜(中津市産) 人参(熊本県産) 柚子 玉ねぎ 大根(豊後高田市産) コンニャク 枝豆



### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ゆず和えには宇佐市院内町で作られたゆずを使っています。  
院内町はゆずの産地としてとても有名です。  
ビタミンCが風邪予防に役立ったり、酸っぱい味のもとの  
クエン酸が体の疲れをとってくれたりします。  
ゆずの良い香りを楽しんでください。

