

## 3月12日の給食メニュー

ご飯 豆腐ハンバーグのおろしソース 肉じゃが 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)<br>豚肉(福岡県産)<br>豆腐ハンバーグ<br>さつま揚げ | 米(宇佐産)<br>砂糖<br>じゃがいも | 大根(豊後高田市産)<br>カボス<br>人参(熊本県産)<br>玉ねぎ<br>枝豆<br>コンニャク |

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

豆腐は「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られます。  
畑の肉と呼ばれる理由は、肉と同じように良質なたんぱく質が多いからです。  
大豆は、和食の基本となるしょうゆやみそ、また納豆の原料でもあり、日本人には欠かせない存在です。

