

3月11日の給食

おおいた県産 魚給食

ご飯 フリのカボス風味 澄まし汁 ひじきのり佃煮 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) ブリ(大分県産) 豆腐 かまぼこ ワカメ ひじきのり佃煮	米(宇佐産) 油 砂糖 デンプン	玉ねぎ 人参(熊本県産) エノキダケ(福岡県産) ねぎ(宇佐産) カボス(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

牛乳は毎日の給食には欠かせないものです。
牛乳は、たんぱく質や脂質、カルシウムなどがほどよく含まれ、
栄養バランスを整えてくれる優れたものです。
牛乳のカルシウムは、体の中に吸収されやすいので、骨や歯を
丈夫にするのに役立ちます。
給食がない日も欠かさず飲みましょう。