

3月4日の給食メニュー

ご飯 ツナサラダ カレー 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 豚肉(熊本県産)	米(宇佐産) 砂糖 じゃがいも ドレッシング	キャベツ(福岡県産) 人参(熊本県産) コーン 玉ねぎ りんご

☆ **栄養士のひとくちコメント** ☆

サラダに使っているツナの原材料は「まぐろ」です。スーパーなどで売られているツナ缶をみると、カツオから作られているツナ缶もあります。どちらもたんぱく質が多く、血や筋肉のもとになります。ツナを使うときに、表示をチェックしてみましょう。

