

7月11日 の給食メニュー

- ・高菜ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆茄子
- ・バンサンスー



今月もおいしい給食をお届けします！

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)	米 (大分県産)	なす (福岡県産)
ちりめん	砂糖	人参 (長崎県産)
豚肉 (九州産)	サラダ油	白ネギ (宇佐市産)
ハム	ごま油	高菜
錦糸卵	ごま	干し椎茸 (宇佐市産)
	春雨	にら (大分県産)
		きゅうり (宇佐市産)

ぱくぱくだより

【麻婆茄子】

なすは夏野菜の仲間で水分を多く含み、なんと93%が水分でできています。カリウムを多く含んでいて、体の中の水分を調節して体温を下げる働きがあります。