

## 9月12日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・なすのみそ汁
- ・豚の生姜焼き
- ・納豆



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)	人参 (北海道産)
油揚げ	サラダ油	なす (宇佐市産)
みそ	砂糖	ほうれん草 (宮崎県産)
豚肉 (大分県産)		玉ねぎ (宇佐市産)
納豆		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぽくぽくだより

【納豆】

納豆は大豆を蒸して納豆菌で発酵させた食べ物です。納豆にはビタミンKが多く含まれます。ビタミンKはけがをした時に血をかためたり、カルシウムが骨にくっつくのを助けてくれます。今日の納豆は味付きでそのまま袋から出して食べられます。