

9月15日 の給食メニュー

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ハヤシライス
- ・ほうれん草のツナ和え



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)	マツシュルーム
豚肉 (大分県産)	大麦 (大分県産)	玉ねぎ (宇佐市産)
ツナ	サラダ油	人参 (北海道産)
	砂糖	グリーンピース
		ほうれん草 (宮崎県産)
		コーン
		ゆず果汁 (宇佐市産)

ぱくぱくだよい

【麦ごはん】

麦ごはんには、押し麦が入っています。大麦を蒸してやわらかくしたものを平たく潰したものが押し麦です。昔は精白米だけでなく、他の雑穀も混ぜていました。普通のごはんに比べて食物繊維が多くとれます。