

9月20日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・もずく汁
- ・厚揚げのピリ辛炒め
- ・手作りふりかけ



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)	小ねぎ (宇佐市産)
木綿豆腐	ごま	玉ねぎ (宇佐市産)
鶏肉 (宮崎県産)	サラダ油	キムチ
豚肉 (大分県産)	砂糖	生姜 (長崎県産)
かまぼこ	ごま油	人参 (北海道産)
もずく		キャベツ (群馬県産)
厚揚げ		たけのこ
ちりめん		にら (大分県産)
		にんにく (宇佐市産)

ぱくぱくだよい

【もずく汁】

もずくは海藻の仲間です。もずく酢や汁物に入れたり天ぷらにして食べられます。食物繊維が多く含まれ、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。