

## 10月4日 の給食メニュー

### 野菜たっぷり給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・野菜たっぷりぶたすき
- ・野菜の塩昆布和え
- ・アーモンドカル



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)
豚肉 (九州産)	砂糖	大根 (竹田市産)
厚揚げ	サラダ油	白菜 (長野県産)
塩昆布	ごま	白ネギ (豊後高田市産)
いりこ	アーモンド	こんにやく (中津市産)
		きゃべつ (群馬県産)
		きゅうり (長崎県産)



今月もおいしい給食をお届けします!



### ぼくぼくだより

今日は野菜たっぷり給食です。野菜は生で食べるより、煮る、蒸すなどの調理をすることでかさが減ってたくさん食べることができます。今日のぶたすきと塩昆布和えも煮たり、茹でたりしてかさを減らしています。

