

## 10月14日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いものこ汁
- ・サバのごまみそ焼き
- ・ちくわの酢の物



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)	ごぼう (青森県産)
鶏肉 (九州産)	さといも (熊本県産)	人参 (北海道産)
サバ	砂糖	こんにゃく (中津市産)
みそ	ごま	小ねぎ (宇佐市産)
焼き竹輪 (山口県産)		きゃべつ (群馬県産)
わかめ		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【いものこ汁】

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。今日のいものこ汁に入っているさといもはカリウムも豊富で体内のナトリウムの調節に関わります。