

1月31日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・中華かきたま汁
- ・サバの味噌マヨ焼き
- ・ささみの酢の物



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)	チンゲン菜
かまぼこ	砂糖	干し椎茸 (宇佐市産)
卵	ごま油	人参 (大分県産)
サバ	片栗粉	玉ねぎ (北海道産)
ささみ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ (宇佐市産)
みそ	ごま	



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

私たちの体を作るもとになる「タンパク質」は体の中で分解されると「アミノ酸」になります。このアミノ酸の中には体内で合成できず食べものからとることが必要な「必須アミノ酸」があります。卵は必須アミノ酸がバランスよく入っている食べ物です。

