

3月10日 の給食メニュー

かみかみ給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・わかめの味噌汁
- ・サバの竜田揚げ
- ・イカと海藻のサラダ



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)	ごはん (宇佐市産)	玉ねぎ (北海道産)
わかめ	片栗粉	キャベツ (宇佐市産)
豆腐	油	コーン
みそ	砂糖	人参 (長崎県産)
サバ	ごま	
海藻サラダ	サラダ油	
イカ		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【イカと海藻のサラダ】

海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活発にしたり、体内でホルモンを作ったりするため、成長期に欠かせません。

