

5月9日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・なめこ汁
- ・イワシおかか煮
- ・ひじきの炒め煮



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 (大分県産)	なめこ
みそ	サラダ油	玉ねぎ (佐賀県産)
木綿豆腐	砂糖	人参 (熊本県産)
イワシ		ほうれん草 (熊本県産)
ひじき (宇佐市産)		小ねぎ (宇佐市産)
鶏肉 (九州産)		さやいんげん (北海道産)
さつま揚げ		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【イワシおかか煮】

魚の油にはドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）が含まれています。血液をさらさらにし動脈硬化を予防するなどの体に良い働きがあります。魚が苦手な人も一口食べてみましょう。

