

## 7月3日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・鶏のごま焼き
- ・ひじきサラダ



| 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 (大分県産) | きやべつ (熊本県産) |
| 木綿豆腐       | ごま         | 玉ねぎ (熊本県産)  |
| わかめ        | サラダ油       | 人参 (長崎県産)   |
| かまぼこ       | 砂糖         | 小ねぎ (宇佐市産)  |
| 鶏肉 (九州産)   |            | 小松菜 (宮崎県産)  |
| ひじき (宇佐市産) |            |             |
| ツナ         |            |             |



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【ひじきサラダ】

ひじきは海藻の仲間で、海の中で育ちます。鉄分やカルシウムをたくさん含む成長期にはとても良い食品です。国内産の主な生産地としては、三重県、長崎県などです。

