

2月19日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・白身魚のフライ
- ・いんげんのごま和え



今月もおいしい給食をお届けします！

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)	たけのこ (福岡県産)
鶏肉 (鹿児島県産)	ごま油	人参 (長崎県産)
厚揚げ	じゃがいも (宇佐市産)	こんにゃく
白身魚フライ(ホキ)	油	ごぼう (青森県産)
	砂糖	大根 (福岡県産)
	ノンエッグマヨネーズ	干し椎茸 (宇佐市産)
	ごま	枝豆
		さやいんげん

ぱくぱくだよい

【インゲンのごま和え】

インゲンのふるさは南アフリカ周辺で、紀元前5000～4000年ほど前に栽培されていた品種が、メキシコで発見されています。インゲンには食物繊維やビタミンB1など成長期のみなさんに必要な栄養素が豊富です。

