

## 3月8日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚じゃが
- ・キャベツのごま和え



| 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<br>(大分県産) | ごはん<br>(宇佐市産)         | 玉ねぎ<br>(北海道産)  |
| 豚肉<br>(九州産)  | じゃがいも<br>(鹿児島県産・熊本県産) | さやいんげん         |
| 厚揚げ          | 砂糖                    | 人参<br>(鹿児島県産)  |
|              | サラダ油                  | キャベツ<br>(福岡県産) |
|              | ごま                    |                |



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【豚じゃが】

じゃがいもにはビタミンCが多く含まれていて、その量はこまつなやほうれん草と同じくらいです。しかもじゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくくなっています。ビタミンCは疲労回復や風邪予防に効果があるといわれています。

