

3月14日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ごまみそ汁
- ・子持ちししゃもフライ(2)
- ・ごちそうさん昆布



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)	えのき (日田市産)
油揚げ	ごま	人参 (熊本県産)
木綿豆腐	油	小ねぎ (宇佐市産)
みそ	砂糖	大根 (長崎県産)
ししゃもフライ		こんにゃく
昆布		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【子持ちししゃもフライ】

今日はししゃものフライです。ししゃもは頭からしっぽまで全部食べることができます。一匹まるごと食べることでできる魚には、他にいわし・きびなご・わかさぎなどがあります。ししゃもは頭、腹、骨などまるごと食べるので、切り身の魚と違いいろいろな栄養をとることができます。

