

3月15日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏ごぼう汁
- ・サバの味噌煮
- ・いんげんのごま和え



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 (大分県産)	ごはん (宇佐市産)	ごぼう (青森県産)
木綿豆腐	砂糖	こんにゃく
鶏肉 (九州産)	ノンエッグマヨネーズ	人参 (鹿児島県産)
サバ	ごま	小ねぎ (宇佐市産)
みそ		さやいんげん



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【サバの味噌煮】

サバは日本でも良く食べられている魚です。サバは1年中食べることができる魚ですが、秋から冬にかけてとれるサバは、とくに油がのっていておいしいです。サバの脂は、血液の流れを良くしたり、頭の働きを良くしたりします。味噌煮はとくにごはんとの相性が良いので、一緒に食べましょう。

