

## 7月9日 の給食メニュー

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・なかよしうどん
- ・カリカリごぼう



| 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) | 人参 (熊本県産)   |
| 炊き込みわかめ   | うどん (大分県産) | 小ねぎ (宇佐市産)  |
| 鶏肉 (九州産)  | 片栗粉        | 干し椎茸 (由布市産) |
| かまぼこ      | 油          | ごぼう (青森県産)  |
| 油揚げ       |            |             |



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【カリカリごぼう】

ごぼうは、ユーラシア大陸北部原産で、平安時代に中国から薬草として渡来したといわれています。ごぼうの栄養のほとんどが「食物繊維」です。ごぼうに含まれる食物繊維は体の中で吸収されないために、胃や腸をきれいに掃除してくれます。

