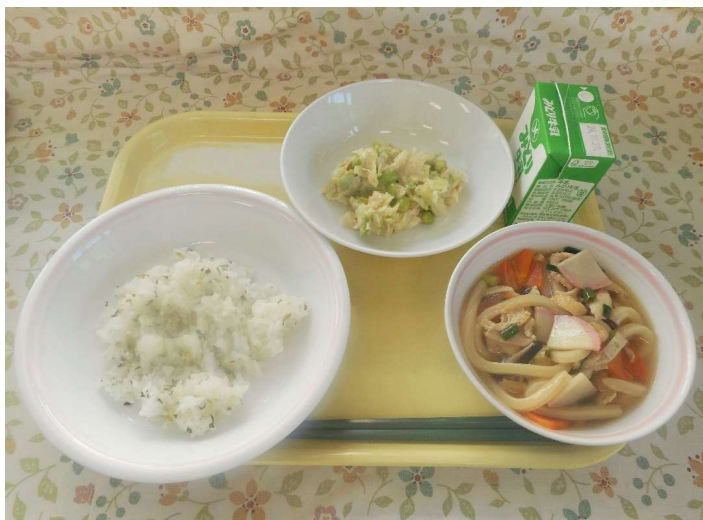


10月18日 の給食メニュー

ふるさと給食

- ・すくなめ菜飯
- ・牛乳
- ・なかよしうどん
- ・まめまめサラダ



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 (大分県産)	人参 (北海道産)
鶏肉 (九州産)	うどん (大分県産)	小ねぎ (宇佐市産)
かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ	干し椎茸 (由布市産)
油揚げ		枝豆
ツナ		キャベツ (群馬県産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【まめまめサラダ】

枝豆はみなさんの生活にも身近な野菜ですね。実は枝豆は、まだ大豆になる前の若い豆のことをいいます。たんぱく質や食物繊維が豊富でみんなの体を元気にする力がいっぱい！ビタミンも豊富で、疲れたときの助けになったり、風邪をひきにくくしてくれます。味もさっぱりしていてどんな調味料とも相性が良いです。今日はツナと一緒にマヨネーズで和えてみました。栄養満点な枝豆をおいしくいただきます。

