

10月22日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げのキムチ煮
- ・中華海藻サラダ



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 (宇佐市産)	もやし (日田市産)
豚肉 (九州産)	砂糖	玉ねぎ (北海道産)
厚揚げ	片栗粉	にら (大分県産)
海藻サラダ	ごま油	人参 (北海道産)
		キムチ漬け
		キャベツ (群馬県産)
		きゅうり (長崎県産)
		コーン



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【中華海藻サラダ】

日本は海に囲まれていることから、昔からいろいろな海藻を食べてきました。今日は海藻を使ったサラダです。海藻には、カルシウムや鉄の吸収をよくするには、たんぱく質とビタミンCが必要です。このように、食品の組み合わせで栄養素の吸収も変わってきます。様々なものを上手く組み合わせて栄養バランスのよい食生活を送りましょう。

