

## 12月2日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さつま汁
- ・いわし甘露煮
- ・ほうれん草のごま和え



| 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        | (大分県産) | 大根         | (福岡県産) |
| 鶏肉      | (九州産)  | さつまいも      | (熊本県産) | 白菜         | (熊本県産) |
| イワシ     |        | 砂糖         |        | 人参         | (長崎県産) |
| みそ      |        | ごま         |        | 小ねぎ        | (宇佐市産) |
| 木綿豆腐    |        |            |        | ほうれん草      | (宮崎県産) |
|         |        |            |        | もやし        | (日田市産) |



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【いわし甘露煮】

イワシは青魚の一種で、カルシウムやDHA、EPAといった栄養がたっぷり含まれています。骨ごと食べる甘露煮は骨からカルシウムが溶けだしやすく、骨を丈夫にする効果が期待できます。昔から保存食としても親しまれ、甘辛い味付けがごはんにぴったりです。

