

1月20日 の給食メニュー

かみかみ給食😊

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・もずくのすまし汁
- ・白身魚のフライ
- ・かみかみきんぴら



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)	しらたき
卵	片栗粉	えのき (日田市産)
もずく	油	人参 (熊本県産)
木綿豆腐	ごま	小ねぎ (宇佐市産)
白身魚フライ	サラダ油	ごぼう (青森県産)
豚肉 (九州産)	砂糖	
茎わかめ		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【かみかみきんぴら】

噛むことを大切にする食材には、噛み応えのあるものがたくさんあります、たとえば、にんじんやごぼうなどのかたい野菜や、わかめなどの海藻です。今日はよく噛む食材たちを集めてかみかみきんぴらを作りました。今日はよく噛んで食べることを意識して食べてみましょう！

