

3月13日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・キャベツのごま和え
- ・手作りふりかけ



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)	玉ねぎ (北海道産)
豚肉 (九州産)	じゃがいも (北海道産)	人参 (熊本県産)
厚揚げ	砂糖	さやいんげん
ちりめん	サラダ油	キャベツ (福岡県産)
ひじき (大分県産)	ごま	
かつお節		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだより

【手作りふりかけ】

今日は手作りふりかけを作りました。ふりかけには、ちりめんが入っています。一匹まるまる食べることができる小魚は、カルシウムが豊富に含まれています。骨を丈夫にするカルシウムは、成長期のみなさんには大切な栄養素です。

