

6月16日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ごまみそ汁
- ・イワシのかぼすレモン煮
- ・花野菜のおかか和え



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 (宇佐市産)	だいこん (竹田市産)
油揚げ	ごま	人参 (熊本県産)
木綿豆腐		えのき (日田市産)
みそ		小ねぎ (宇佐市産)
かつお節		こんにやく (中津市産)
いわしのかぼすレモン煮		カリフラワー
		ブロッコリー



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだより

【イワシのかぼすレモン煮】

今日のイワシは骨ごと食べることができます。骨ごと食べることによって、カルシウムやビタミンDなどのじょうぶな骨をつくるのに大切な栄養素も一緒に摂ることができます。また体に大切な油も豊富に含まれています。小さい魚ですが、元気な体をつくる力をもったすごい魚です。

