

10月10日 の給食メニュー

👁️目の愛護デー

- ・とりめし
- ・牛乳
- ・わかめのすまし汁
- ・磯香和え



今月もおいしい給食をお届けします！

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)	えのき (福岡県産)
鶏肉 (宮崎県産)	砂糖	人参 (北海道産)
のり	サラダ油	ごぼう (青森県産)
わかめ	ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ (北海道産)
		小ねぎ (宇佐市産)
		ほうれん草 (宮崎県産)
		キャベツ (群馬県産)
		きゅうり (福岡県産)
		コーン

ばくばくだよい

【磯香和え】

今日、給食では「目の愛護デー」として、目に良い栄養を多く含んだ食材を使用しました。ほうれん草に多く含まれるビタミンAには、目の粘膜を保護する働きがあります。今日は刻みのりと一緒にサラダにしました。味わっていただきましょう。

