

12月1日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・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)	干し椎茸 (由布市産)
豚肉 (九州産)	じゃがいも (北海道産)	人参 (熊本県産)
油揚げ	砂糖	小ねぎ (宇佐市産)
みそ	ごま	ほうれん草 (宮崎県産)
イワシ		もやし (竹田市産)



今月もおい
しい給食を
お届けしま
す！

ぱくぱくだより

【牛乳】

さむくなってきたので「冷たい牛乳はのみたくないな・・・」そんな人はいませんか？牛乳にふくまれるカルシウムは他の食品と比べ、体に吸収されやすくなっています。カルシウムを上手に摂取(せっしゅ)し、丈夫(じょうぶ)な骨(ほね)を作りましょう。

