

## 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！

**ばくばくだよい**

**【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。

