

## 12月15日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鳥ごぼう汁
- ・ニラ豚炒め



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)	ごぼう (青森県産)
木綿豆腐	サラダ油	人参 (熊本県産)
鶏肉 (鹿児島県産)	砂糖	小ねぎ (宇佐市産)
豚肉 (鹿児島県産)	ごま油	こんにゃく
		玉ねぎ (北海道産)
		キャベツ (福岡県産)
		にら (大分県産)

ばくばくだよい

【ニラ豚炒め】

疲(つか)れたときはエネルギー不足の状態。エネルギーを作り出すもとになるごはんなどをしっかり食べることが大切ですが、そのときに必要なのが豚肉(ぶたにく)に含まれているビタミンB1です。さらにニラにはビタミンB1の働(はたら)きを助けてくれる働きがあります。

