

1月20日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉豆腐
- ・ほうれん草のツナ和え
- ・手作りふりかけ



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 豚肉 木綿豆腐 ツナ ちりめん 刻み昆布 かつお節	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま	しらたき 玉ねぎ 人参 白ねぎ ほうれん草 コーン ゆず果汁
(大分県産)	(宇佐市産)	(中津市産)
(九州産)		(北海道産)
		(宮崎県産)
		(豊後高田市産)
		(宮崎県産)
		(宇佐市産)

ぽくぽくだよい

【肉豆腐】

肉豆腐(にくどうふ)とはその名のとおり、肉と豆腐がたっぷりと入った煮物(にもの)です。肉や豆腐には、筋肉(きんにく)や骨(ほね)などにはたらく栄養素(えいようそ)が豊富(ほうふ)にふくまれています。肉や豆腐だけでなく、野菜もたっぷり入っています。味わって食べましょう。

