

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



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



今月もおい
しい給食を
お届けしま
す！

ぱくぱくだより

【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。

