

2月1日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚じゃが
- ・小松菜のおかか和え
- ・納豆みそ



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)	米 (宇佐市産)	玉ねぎ (北海道産)
厚揚げ	砂糖	人参 (長崎県産)
かつお節	じゃが芋 (宇佐市産)	いんげん
豚肉 (大分県産)	ごま	こんにやく
納豆		小松菜 (熊本県産)
みそ (宇佐市産)		もやし (中津市産)
		生姜



今月もおいしい給食をお届けします！

ぽくぽくだよい

【納豆みそ】

納豆には、ビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンKは、わたしたちがケガをした時などに血を止めるのを助ける働きがあります。血液をサラサラにする薬を飲んでいる人は、納豆が薬の効きを弱めてしまうので食べることができません。食べ合わせも大切なんですね。

