

2月4日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・揚げぎょうざ(2)
- ・ポンカン



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)
大豆ミート	ごま油	人参 (熊本県産)
豆腐	でんぷん	ニラ (熊本県産)
豚肉 (大分県産)	油	生姜 (宇佐市産)
みそ		にんにく (青森県産)
ぎょうざ		ポンカン (宇佐市産)



ぱくぱくだよい

【ポンカン】

ポンカンは1 2月～3月が旬の果物で、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、からだの中で風邪などのバイキンと戦う力を強くする働きがあります。手洗い・うがいだけでなく、しっかり食事をして寒さに負けずに過ごしましょう！

