

9月9日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉豆腐
- ・三色和え



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	(大分県産)	こんにゃく (中津市産)
豚肉	(九州産)	砂糖		玉ねぎ (中津市産)
豆腐	(宇佐市産)	油		人参 (北海道産)
さつま揚げ	(豊後高田市産)	ごま		白ねぎ (豊後高田市産)
				小松菜 (熊本県産)
				もやし (中津市産)



ぱくぱくだより

三色和えには、すりごまと練りごまがはいっています。ごまをすり鉢で当たったのがすりごま
で、さらにそれをすり続けてペースト状になった
ものが練りごまです。普通のごまに比べて体に吸
収されやすくなります。