

9月16日 の給食メニュー

- ・すくなめごはん
- ・牛乳
- ・なかよしうどん
- ・カリカリごぼう
- ・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<br>（大分県産） | 米<br>（大分県産） | 干し椎茸<br>（宇佐市産） |
| かまぼこ         | 片栗粉         | 小ねぎ<br>（宇佐市産）  |
| 鶏肉<br>（九州産）  | 油           | 人参<br>（北海道産）   |
| 油揚げ          | 砂糖          | ごぼう<br>（宮崎県産）  |
| 納豆           | うどん         | 生姜<br>（宇佐市産）   |
| 豚肉<br>（九州産）  |             |                |
| みそ           |             |                |



ぱくぱくだよい

納豆には、ビタミンKが多く含まれています。  
ビタミンKは、ケガをした時に血を固めたり、骨を強くするのに役立ちます。