

10月1日 の給食メニュー

野菜たっぷり給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・野菜たっぷりふたすき
- ・うま味和え



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)	糸こんにゃく	
豚肉	(大分県産)	油		大根	(熊本県産)
ツナ		砂糖		人参	(長崎県産)
豆腐	(宇佐市産)	ごま油		白菜	(玖珠町産)
				白ねぎ	(宇佐市産)
				ほうれん草	
				きゃべつ	(群馬県産)



ぱくぱくだよい

今日の給食は、小学校3・4年生で150g以上の野菜がとれるようになっています。生だとカサが多い野菜も、加熱することで小さくなり食べやすくなります。野菜は不足しがちなので、意識してとれるとよいですね。