

10月11日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏のごま味噌煮
- ・アーモンド和え



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
さつま揚げ	砂糖	いんげん
鶏肉 (九州産)	アーモンド	人参 (長崎県産)
うずら卵	里芋 (宇佐市産)	大根 (青森県産)
厚揚げ	ごま	きゃべつ (群馬県産)
みそ		ほうれん草 (熊本県産)



ぱくぱくだより

アーモンドはビタミンEを多く含み、お肌の健康を保つのに役立ちます。また、ミネラルの銅も豊富で貧血予防にもなります。