

# 10月14日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・ささみの酢の物



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)	玉ねぎ (北海道産)
豆腐 (宇佐市産)	片栗粉	人参 (長崎県産)
豚肉 (九州産)	油	生姜 (宇佐市産)
大豆ミート	砂糖	白ねぎ (宇佐市産)
みそ	ごま	干し椎茸 (宇佐市産)
ささみ		にら (大分県産)
		きゅうり (大分県産)



今月もおいしい給食をお届けします！

ぽくぽくだよい

酢は、塩の次に古くから使われている調味料で、強い殺菌力や、食欲増進効果があります。また、骨を作るカルシウムの吸収を助ける働きがあります。