

11月4日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さつま汁
- ・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)	大根	(熊本県産)
豚肉	(九州産)	砂糖		白菜	(玖珠町産)
豆腐	(宇佐市産)	さつまいも	(宇佐市産)	人参	(北海道産)
みそ		油		ごぼう	(青森県産)
		アーモンド		小ねぎ	(宇佐市産)
		ごま		コーン	
				ブロッコリー	
				カリフラワー	



今月もおいしい給食をお届けします！

ぽくぽくだより

アーモンドやピーナッツ、ごまなどは種実類の仲間でおもにエネルギーになる黄色の食べ物です。種実類は絞って油にできるものが多いです。