

12月21日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・中華かきたまスープ
- ・サバのソース煮
- ・ひじきサラダ



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 かまぼこ 卵 サバ ひじき ツナ	米 片栗粉 ごま油 砂糖	チンゲン菜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 生姜 きゃべつ 小松菜
(大分県産)	(大分県産)	(宇佐市産) (宇佐市産) (熊本県産) (北海道産) (宇佐市産) (熊本県産)



ぱくぱくだよい

魚の油にはドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）が含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなどの体に良い働きがあります。魚が苦手な人も、血液をさらさらにするために一口食べてみましょう！