

5月20日・21日の給食メニュー

チキンライス お団子入り杏仁フルーツ 米粉シチュー 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	644
中	766

たんぱく質(g)

小	18.5
中	21.3

アレルギー対応食



米粉シチューから牛乳・乳製品を除去しています(△▽△)



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(宇佐産)	人参(熊本県産)
鶏肉(九州産)	団子	コーン
ベーコン	杏仁ゼリー	玉ねぎ
スキムミルク	米粉(大分県産)	ミカン
粉チーズ	じゃがいも(熊本県産)	桃
		パイナップル
		しめじ(福岡県産)



★栄養士のひとくちコメント★

シメジなどのきのこには、食物繊維が多く含まれるので、おなかの調子を整えたり、血液をサラサラにしたり、病気を予防する効果があります。また、シメジには日本人に不足しがちな必須アミノ酸の一種、「リジン」が含まれており、これはたんぱく質の吸収をよくします。

