



少なめご飯 高菜コンニャク炒め 五目うどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	562
中	661

たんぱく質(g)

小	19.7
中	22.5



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) 鶏肉(大分県産) 油揚げ	米(宇佐産) うどん(宇佐産) 砂糖 胡麻油	高菜漬け(大分県産) コンニャク 人参(熊本県産) 枝豆 玉ねぎ(宇佐産) ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

コンニャクは何から作られているか知っていますか？「こんにゃく芋」という芋から作られています。芋は普通、エネルギーになるものです。しかし、こんにゃく芋はエネルギーにはならず、食物繊維が多いため野菜のように腸の掃除をしてくれる働きがあります。