



### ご飯 ころころサラダ 鶏肉と厚揚げの甘酢あん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	586
中	692

たんぱく質(g)

小	23.0
中	26.4



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) ハム 鶏肉(宮崎県産) 厚揚げ	米(宇佐産) ドレッシング 砂糖 デンプン	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ(宇佐産) 筍 人参(熊本県産) 赤ピーマン(熊本県産) インゲン ヤングコーン 椎茸(大分県産)

**★栄養士のひとくちコメント★**

給食に毎日でも牛乳は、カルシウムがたっぷり含まれています。牛乳の場合「カゼインホスホペプチド」という成分がカルシウムの吸収を良くしてくれます。骨はカルシウムを貯める場所でもあります。牛乳を飲んで、骨を強くしましょう！