

11月6日の給食メニュー

少なめご飯 竹輪の磯辺揚げ 五目うどん 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	653
中	748

たんぱく質(g)

小	25.1
中	27.5



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参
竹輪	てんぷら粉	玉ねぎ
青のり	油	ねぎ(宇佐産)
鶏肉	うどん(宇佐産)	椎茸(大分県産)
油あげ	砂糖	

★栄養士のひとくちコメント★

磯辺揚げとは、衣にのりを使った料理のことをいいます。

料理にのりを使うと、風味がよくなり、食欲をそそります。

のりには、ビタミンB12、鉄が多く含まれており、貧血予防に

役立ちます。

