

## 11月12日の給食メニュー

ご飯 キノコのプルコギ 汁ビーフン 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	691
中	814

たんぱく質(g)

小	20.9
中	23.8



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) 豚肉(大分県産) かまぼこ	米(宇佐産) 砂糖 ごま油 ビーフン ごま	人参(熊本県産) 玉ねぎ 椎茸(大分県産) しめじ(福岡県産) キャベツ(玖珠産) ねぎ(宇佐産) キクラゲ

### ★栄養士のひとくちコメント★

キノコのプルコギには、しいたけとしめじが入っています。  
椎茸は、うま味成分のグアニル酸、グルタミン酸が豊富で「だし」としても利用されます。ビタミンDも多く入っていて、カルシウムの吸収を良くし、骨の密度を高めます。うま味と栄養がたっぷり、そして宇佐市が誇る農業遺産でもあります。

