

## 11月9日の給食メニュー

今日は「野菜たっぷり給食の日」&かみかみメニューの日です♪

ごはん カリコリきゅうり 鶏すき焼き 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	581
中	683

たんぱく質(g)

小	21.0
中	24.1



	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)	にんじん
鶏肉	砂糖	きゅうり(宇佐産)
焼き豆腐	ごま油	玉ねぎ
	ごま	コンニャク
		大根(熊本県産)
		ゴボウ(大分県産)
		ねぎ(宇佐産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

ネギには緑のやわらかい部分を食べる「こねぎ」と、土を寄せて白い部分を長く育てる「根深ねぎ」の2種類があります。ねぎは、血のめぐりがよくなり元気がでる食べ物として昔は薬にもされました。特に根深ねぎは寒い時期に甘みが増し、おいしくなります。

