



11月13日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」です♪

菜飯 野菜の柚子和え 五目煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	617
中	727

たんぱく質(g)

小	23.9
中	27.3



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) ツナ 鶏肉 大豆(宇佐産) 昆布 厚揚げ てんぷら	米(宇佐産) 砂糖 里芋(大分産)	にんじん(熊本産) 青菜 大根(豊後高田市産) きゅうり(宇佐産) ゆず果汁(院内産) さやいんげん コンニャク こぼう(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

今日の野菜のゆず和えには、宇佐市院内町で作られたゆずを使用しています。院内町は大分県一、西日本でも有数のゆずの生産地です。ゆずは5月に花をつけ、そのあとに小さな実をつけます。7月ごろに青い実が大きくなり、11月ごろに黄色になります。



