

11月14日の給食メニュー

ごはん 鮭の塩焼き かきたま汁 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	616	小	28.0
中	709	中	30.5

アレルギー対応食



かきたま汁の卵を除去した澄まし汁です



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)	にんじん
鶏肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ(宇佐産)
肉信田	うどん(宇佐産)	ねぎ(宇佐産)
かまぼこ		椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

椎茸は、うまみ成分のグアニル酸、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よくし、骨の密度を高めます。

