

11月19日の給食メニュー

ごはん 春巻き 味噌汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	667
中	749

たんぱく質(g)

小	18.0
中	20.0



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) 豆腐(大分県産) 味噌 春巻き	米(宇佐産) 油	人参(熊本県産) 玉ねぎ 大根(熊本県産) キャベツ(熊本県産) エノキダケ(福岡県産) ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

味噌は、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。

種類はこうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。

また、色の違いによって、赤みそ、白みそなどに分けられ、味も

甘口、辛口などがあります。 