

## 11月20日の給食メニュー

ごはん 花野菜のサラダ 挽肉カレー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	692
中	815

たんぱく質(g)

小	21.4
中	24.5



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) 鶏肉 豚肉(大分県産) 大豆繊維	米(宇佐産) ドレッシング じゃがいも	人参(熊本県産) ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ

### ★栄養士のひとくちコメント★

花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。

私たちはブロッコリーやカリフラワーのつぼみを食べて

います。どちらの野菜もビタミンCを多く含んでおり、

かぜなどの病気から体を守るパワーを持っています。🥦