

11月22日の給食メニュー

ごはん ハンバーグのきのこソース

白インゲン豆のポタージュ 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	687	小	26.9
中	784	中	29.5

アレルギー対応食



牛乳・バター・生クリームを
除いています。



ハンバーグの
きのこソース

白インゲン豆の
ポタージュ

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(熊本県産)
ハンバーグ	砂糖	しめじ(福岡県産)
鶏肉	でん粉	エリンギ(熊本県産)
ベーコン	じゃがいも	たまねぎ
白インゲン豆	バター(九州産)	パセリ(宮崎県産)
生クリーム(九州産)	米粉(大分県研鑽)	

★栄養士のひとくちコメント★

いんげんまめは、世界中で最も日常的に食べられている豆の一つです。金時豆、手亡豆、うずら豆、虎豆など、たくさんの種類があります。豆には、私たちが普段の食事では不足しがちなカルシウムや鉄を多く含んでいます。積極的に食べてもらいたい食品のひとつです。