

11月27日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ごはん 蓮根チップ 中華丼 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	592	小	18.6
中	699	中	20.9

アレルギー対応食



中華丼の海老を除いています



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) 豚肉(九州産) えび かまぼこ	米 油 でんぷん ごま油	にんじん(熊本県産) 蓮根(大分県産) キャベツ(玖珠産) たまねぎ もやし(中津産) ねぎ(宇佐産) きくらげ たけのこ(九州産)

★栄養士のひとくちコメント★

れんこんは奈良時代に中国から伝わったとされます。ビタミンCが豊富に含まれ、かぜ予防も期待されます。旬は秋から冬で、栽培している沼の泥の中から収穫する姿は季節の風物詩となっています。

