

## 11月28日の給食メニュー

ごはん チキンのトマト煮 オニオンスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

|   |     |
|---|-----|
| 小 | 615 |
| 中 | 724 |

たんぱく質(g)

|   |      |
|---|------|
| 小 | 20.7 |
| 中 | 23.7 |



| 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)<br>鶏肉(宮崎県産)<br>ソーセージ | 米(宇佐産)<br>砂糖<br>オリーブ | 人参(熊本県産)<br>たまねぎ<br>トマト<br>パセリ(大分県産) |

### ★栄養士のひとくちコメント★

オニオンとは、日本語でたまねぎのことです。玉ねぎは3000年以上も前から食べられていた野菜で、エジプトのピラミッドを作った人たちも玉ねぎを食べて力をつけていたといわれています。

