

## 11月30日の給食メニュー

食パン フルーツ和え ミートスパゲティ いちごジャム 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	633
中	696

たんぱく質(g)

小	22.0
中	23.9



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	食パン ゼリー スパゲティ オリーブ油 ジャム	人参(熊本県産) もも みかん パイナップル りんご 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム

### ★栄養士のひとくちコメント★

今日のフルーツ和えには、りんごが入っています。りんごは年中出回っていますが、収穫時期は8月～11月です。東北地方で多く栽培されています。りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。

