

11月29日の給食メニュー

ごはん サンマのピリ辛揚げ 豚じゃが 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	792
中	912

たんぱく質(g)

小	26.6
中	29.3



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) サンマ 豚肉 天ぷら	米(宇佐産) 油 砂糖 じゃがいも	人参(熊本県産) 玉ねぎ 枝豆 コンニャク

★栄養士のひとくちコメント★

じゃがいもの品種には、メークインや男爵などがあります。メークインは、肉質が細かくて煮くずれしにくいのが特徴です。男爵はでんぷん質が多く、ホクホクしています。給食では、メークインを使っています。🍠