

12月3日の給食メニュー

ごはん ハンバーグのおろしソースかけ のっぺい汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	621
中	711

たんぱく質(g)

小	26.1
中	28.7



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) 鶏肉(九州産) ハンバーグ かまぼこ 豆腐	米(宇佐産) 砂糖 でんぷん	人参(熊本県産) 大根(熊本県産) ゴボウ ねぎ(宇佐産) コンニャク 椎茸(大分県産) なめこ

★栄養士のひとくちコメント★

豆腐は大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。夏は冷やっこ、冬は鍋料理など季節に応じておいしく食べられる豆腐を上手に利用しましょう。

