

12月4日の給食メニュー

ごはん ビビンバ 餃子スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	664
中	786

たんぱく質(g)

小	23.2
中	26.8



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	砂糖	もやし(中津産)
餃子	ゴマ	ねぎ(宇佐産)
味噌	ごま油	椎茸(大分県産)
		キャベツ(福岡県産)
		玉ねぎ
		ほうれん草(九州産)
		筍

★栄養士のひとくちコメント★

白菜は水分の多い野菜ですが、ビタミンCやカリウムも含まれており、風邪予防には役立ちます。🥬

白菜一株におよそ80枚もの葉がまかれているそうです。