

# 12月6日の給食メニュー

ごはん ほうれん草のしそ和え 肉味噌おでん 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

|   |     |   |      |
|---|-----|---|------|
| 小 | 739 | 小 | 27.0 |
| 中 | 872 | 中 | 31.4 |

## アレルギー対応食



うずら卵を除去しています



| 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)   |
| 鶏肉(九州産)      | 砂糖       | 大根(熊本県産)   |
| 味噌           | ゴマ       | コンニャク      |
| うずら卵         | 里芋(大分県産) | ほうれん草(九州産) |
| 厚揚げ          |          |            |
| シソひじき        |          |            |
| 竹輪           |          |            |

## ★栄養士のひとくちコメント★

肉味噌おでんは里芋が入っています。里芋は、山でとれる「やまいも」に対し、里で作られることから、こう呼ばれるようになったそうです。さといもは秋から冬にかけてが旬なので、今からがとてもおいしい季節です。

