

12月7日の給食メニュー

ピタパン 鶏肉のソースマリネ 白菜のクリーム煮 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	617	小	25.5
中	731	中	29.6

アレルギー対応食



乳除去食の野菜スープです



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)	ピタパン	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	砂糖	玉ねぎ
鶏肉(九州産)	サツマイモ(宇佐産)	白菜(日田産)
		ねぎ(宇佐産)
		コーン

★栄養士のひとくちコメント★

ビタミンCは水にとけたり、料理による損失を受けやすかったりするのですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、熱で壊れにくい性質があります。また、皮に近い部分に多いヤラピン(白い乳液状の成分)には便秘を改善する効果があります。

