

## 12月11日の給食メニュー

ごはん イワシのみぞれ煮 鶏ごぼう汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	627
中	722

たんぱく質(g)

小	25.3
中	27.8



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) 鶏肉(九州産) イワシのみぞれ煮	米(宇佐産) 白玉もち	人参(熊本県産) ごぼう 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

イワシは大きく3種類に分けられ、「まいわし」、「うるめいわし」、「かたくちいわし」があります。イワシというと、通称「まいわし」のことをさします。うるめいわしは、目がうるんでいるように見えることから、かたくちいわしは、上あごが大きくて、下あごが小さく、下あごしか動かないためこの名前がつけられました。

