

12月12日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」です♪



少なめゆかりごはん ごぼうの唐揚げ きつねうどん 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	721
中	836

たんぱく質(g)

小	23.3
中	26.5



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) 油揚げ	米(宇佐産) うどん 砂糖 油	人参(熊本県産) 玉ねぎ 椎茸(大分県産) ねぎ(宇佐産) ごぼう

★栄養士のひとくちコメント★

ごぼうは、薬として中国から日本に伝わりました。日本では、野菜として食べますが、外国の人は「木の根を食べている」とびっくりするそうです。ごぼうは、その香りと味で料理をよりおいしくしてくれます。

