

12月13日の給食メニュー

ごはん 豚肉の生姜炒め キムチ鍋 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	656
中	747

たんぱく質(g)

小	21.4
中	23.3



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) 豚肉(九州産) 豆腐 味噌	米(宇佐産) 砂糖 おじゃが餅	人参(熊本県産) 玉ねぎ ピーマン(宮崎県産) 大根(熊本県産) 白菜(宇佐産) ねぎ(宇佐産) 白菜キムチ エノキダケ(福岡県産)

★栄養士のひとくちコメント★

白ねぎは伸びてくる部分に土をかけていくこと(土寄せ)で日に当たらず、白い部分が長くなります。「かもがねぎをしょって来る」とは、おいしい材料が一度に手に入るような、都合のよいことが起きることをいいます。また、ねぎにはビタミンCが多く、におい成分には体を温め、疲れをとる働きがあります。

