



12月14日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ごはん かき揚げ 筑前煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	771
中	876

たんぱく質(g)

小	22.5
中	25.5



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) 竹輪 厚揚げ	米(宇佐産) 砂糖 油 でんぷん 里芋(大分県産)	人参(熊本県産) ごぼう レンコン(大分県産) 筍 コンニャク 椎茸(大分県産) 枝豆 かきあげ

★栄養士のひとくちコメント★

筑前煮は、大根、里芋、レンコン、ゴボウなど根菜類がたくさん入った煮物です。根菜類は、体の中からあたためてくれる働きがあります。食物繊維がたくさん入っているなのでおなかの調子を整えてくれます。

