

12月19日の給食メニュー

チキンライス ささみレモン風味 ポトフ オムレット 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	794	小	30.3
中	894	中	32.5



乳・卵除去食のクリスマス カップ
デザート (いちごゼリー) 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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
鶏肉(宮崎県産)	油	玉ねぎ
ベーコン	砂糖	かぶ(中津産)
ウィンナー	でん粉	カリフラワー
	じゃがいも	ブロッコリー
	オムレットケーキ	椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

かぶは日本で最も古くから食べられている野菜の1つで、春の七草の「ススナ」です。かぶは葉っぱも根っこもどちらも食べられます。葉っぱには肌をスベスベにする力があります。根っこには、風邪などの病気にかかりにくくしたり、胃の働きを助ける力があります。

