

## 12月20日の給食メニュー

食パン ブロッコリーのサラダ ナポリタンスパゲティ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	608
中	667

たんぱく質(g)

小	20.7
中	22.5



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) ベーコン ウインナー チキンハム	食パン オリーブ油 スパゲティ ドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン(宮崎県産) ブロッコリー

### ★栄養士のひとくちコメント★

ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。ブロッコリーとキャベツは共通の祖先をもつ野菜で、カリフラワーはブロッコリーから生まれました。ブロッコリーのビタミンCはレモンと同じくらいあるのでかぜの予防にとっても役立ちます。

