

1月9日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 海藻昆布サラダ マーボー豆腐 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	629
中	741

たんぱく質(g)

小	25.0
中	28.9



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(宇佐市産)	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	ごま油	キャベツ(中津市産)
昆布	でんぷん	ねぎ(宇佐市産)
味噌	春雨	玉ねぎ
チキンハム	ドレッシング	椎茸(大分県産)
豆腐(大分県産)		

★栄養士のひとくちコメント★

おせち料理に入っている昆布は、「喜ぶ」の言葉にかけて縁起物とされており、お正月の飾りにも用いられています。料理に使うことはもちろん、だしの材料として日本料理には欠かせません。今日は昆布をサラダにしています。よくかんで食べましょう。

