

1月10日の給食メニュー

ご飯 サバの味噌煮 雑煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	729
中	820

たんぱく質(g)

小	29.7
中	31.9



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(宇佐産)	人参(熊本県産)
鶏肉	白玉餅	大根(豊後高田市産)
油揚げ		白菜(中津市産)
かまぼこ		ねぎ(宇佐市産)
サバの味噌煮		椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

1月11日は鏡開きです。お正月にお供えていたもちを下げ、一年の健康を願っていただくのが「鏡開き」の行事です。「切る」や「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。今日は、白玉もちを使った雑煮にしています。