

1月16日の給食メニュー

ご飯 ササミと野菜の和え物 大根と厚揚げの中華煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	652
中	769

たんぱく質(g)

小	23.1
中	26.6



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) 豚肉 鶏肉 厚揚げ 天ぷら	米(宇佐産) 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	人参(熊本県産) たまねぎ 大根(豊後高田市産) ほうれん草(九州産) もやし(中津市産) コンニャク 枝豆

★栄養士のひとくちコメント★

今日の和え物には、ほうれんそうが入っています。ほうれんそうは冬が旬の野菜です。冬の寒さに耐えて育ったほうれんそうは、甘味が増して味も良く、栄養分もたっぷり。さらに、価格も安くなるので、旬のものを食べることはいいことばかりです。 🥬