

## 1月21日の給食メニュー

ご飯 和風プルコギ みぞれ汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	636
中	747

たんぱく質(g)

小	23.2
中	26.4



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(九州産) 鶏肉(宮崎県産) 豆腐(大分県産) 魚そうめん	米(宇佐産) 砂糖 ごま油	人参(熊本県産) 玉ねぎ サヤインゲン 白菜(宇佐産) 大根(豊後高田市産) ねぎ(宇佐産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

みぞれ汁とは、たくさんの大根おろしを使い、火が通って半透明になった様子が、雪と雨が混じった「みぞれ」に似ていることから名づけられています。

春の七草の「すずしろ」は大根のことです。大根には、ビタミンCや消化を助けてくれるアミラーゼが多く含まれています。

