

1月23日の給食メニュー

ご飯 春巻き とんこつフォー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	728
中	825

たんぱく質(g)

小	18.7
中	20.6



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(九州産) 春巻き	米(宇佐産) 油 フォー	人参(熊本県産) たまねぎ チンゲン菜(宮崎県産) 大豆モヤシ(中津市産) キクラゲ

★栄養士のひとくちコメント★

今日のとんこつフォーにはチンゲンサイが入っています。

チンゲンサイは、中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間です。

カルシウムや鉄、食物繊維を多く含んでいるので、骨を強くしたり、

貧血や便秘の予防に役立ちます。

