

## 1月30日の給食メニュー

ご飯 野菜のカボスと和え 豚じゃが 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	644
中	760

たんぱく質(g)

小	21.0
中	24.0



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) ツナ 天ぷら	米(宇佐産) 砂糖 じゃがいも	人参(熊本県産) 玉ねぎ 枝豆 大根(豊後高田市産) ほうれん草(九州産) コンニャク かぼす果汁(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

かぼすの生産量の98%は大分県産です。江戸時代のころから栽培が行われています。大分県の臼杵市には、現在も樹齢200年前後の木が数本残っています。カボスにはビタミンCが多く含まれており、ストレスから体を守ったり、風邪のひきにくい体をつくるのを助けたりする働きがあります。

