

## 1月30日の給食メニュー

今日は「野菜たっぷり給食の日」です(^▽^)/

ご飯 鶏肉のチリソース炒め 冬野菜の塩こうじスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	590
中	695

たんぱく質(g)

小	21.8
中	25.1



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) 鶏肉(大分県産)	米(宇佐産) 砂糖	人参(熊本県産) 玉ねぎ ピーマン(宮崎県産) かぶ(熊本県産) ねぎ(宇佐産) 白菜(玖珠産) 椎茸(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

大分県には、からあげ、とり天、とりめしなど、昔から鶏肉を使った料理がたくさんあります。国の調査で、大分県は鶏肉の消費量が全国2位になっています。鶏肉は、ビタミンAを多く含んでおり、皮ふや粘膜を強くする働きがあります。