

2月5日の給食メニュー

ご飯 マーボー野菜 中華スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	647
中	763

たんぱく質(g)

小	21.4
中	24.3



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 中華風つくね	米(宇佐産) 春雨 ごま油	人参(熊本県産) 玉ねぎ キクラゲ 赤ピーマン 椎茸(大分県産) たけのこ 白菜(中津市産) ネギ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

ねぎの緑色の部分にはベータカロテン、ビタミンC、カリウムなどの栄養素を、白い部分には硫化アリルを多く含みます。疲労回復や冷え症の改善に持続的な効果を発揮します

