

2月7日の給食メニュー

少なめご飯 揚げそば あんかけ 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	685	小	22.4
中	808	中	25.4

アレルギー対応食



イカを除去しています



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉	中華めん	玉ねぎ
かまぼこ	油	キクラゲ
イカ	でんぷん	もやし(中津市産)
		コーン
		たけのこ
		白菜(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

中国が原産地の白菜。白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的です。食物せんいも豊富なので、腸のおそうじや、美肌づくりにも効果が期待できます。

