

## 2月7日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 鶏飯 豚汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	645
中	758

たんぱく質(g)

小	23.2
中	26.7



自分で鶏飯の具を  
ご飯とまぜまぜして鶏飯の  
出来上がり ♪(o´▽´o)♪

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 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米(宇佐産) 砂糖	人参(熊本県産) ごぼう(大分県産) 椎茸(大分県産) ネギ(宇佐産) 大根(豊後高田市産) コンニャク エノキダケ(福岡県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

今日の鶏飯の具は鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、油揚げを甘辛く煮て作りました。ごはんに入れてから食べてください。鶏肉は貧血予防や目の疲れをとる効果があります。

