

2月14日の給食メニュー

食パン グラタン ナポリタンスパゲティ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	713
中	763

たんぱく質(g)

小	23.4
中	24.9



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) ベーコン ウィンナー	食パン オリーブ油 スパゲティ	人参(熊本県産) 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン(宮崎県産) グラタン(コーン)

★栄養士のひとくちコメント★

コーンは腸をきれいにする食物繊維がたっぷりです。疲労回復にきくアスパラギン酸をはじめ、脳を活性化するグルタミン酸、免疫機能を高めると言われるアラニンなど、注目の栄養成分を多く含みます。