

2月14日の給食メニュー

ごはん ほうれん草のシソ和え ヘルシー回鍋肉 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	625
中	737

たんぱく質(g)

小	23.0
中	26.8



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(九州産) 厚揚げ しそひじき	米(宇佐産) ゴマ 砂糖 でんぷん	人参(熊本県産) 玉ねぎ キャベツ(熊本県産) ピーマン(宮崎県産) しめじ(福岡県産) ねぎ(宇佐産) ほうれん草(九州産)

★栄養士のひとくちコメント★

ほうれん草はビタミンやミネラルを多量に含む点で、緑黄色野菜の王様ともいえる野菜です。鉄の含有量は野菜の中ではトップクラスです。

