

2月15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。