

2月20日の給食メニュー

ご飯 イワシの梅煮 マーボー大根 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	674
中	771

たんぱく質(g)

小	25.9
中	28.7



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 イワシの梅煮 味噌	米(宇佐産) ごま油 でん粉 春雨	人参(熊本県産) 玉ねぎ 大根(豊後高田市産) ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

イワシは1年を通して獲られます。昔から、「七度洗えば、タイの味」といわれるほど、臭いは強いが味のよいおいしい魚として知られていました。イワシには体をつくるタンパク質のほか、脳の成長に役立つDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。

