

## 2月20日の給食メニュー

ご飯 ころころサラダ ハヤシライス 牛乳

エネルギー(Kcal)

|   |     |
|---|-----|
| 小 | 663 |
| 中 | 780 |

たんぱく質(g)

|   |      |
|---|------|
| 小 | 25.3 |
| 中 | 28.9 |



| 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)<br>チキンハム<br>豚肉 | 米(宇佐産)<br>ドレッシング | 人参(熊本県産)<br>玉ねぎ<br>コーン<br>グリーンピース<br>ブロッコリー<br>しめじ(福岡県産)<br>マッシュルーム |

### ★栄養士のひとくちコメント★

グリーンピースとは、英語で「緑色のえんどう豆」という意味です。  
グリーンピースには、おなかをそうじしてくれる食物せんいがたっぷり。  
おはだをすべすべにしたり、体が大きく成長するのを助けてくれます。

