

2月26日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 味噌カツ 沢煮椀 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	702
中	795

たんぱく質(g)

小	22.8
中	24.8



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 味噌 チキンカツ	米(宇佐産) 油 砂糖 ごま油 ゴマ でんぷん	人参(熊本県産) ごぼう ねぎ(宇佐産) 大根(豊後高田市産) エノキダケ(福岡県産) ほうれん草(九州産)

★栄養士のひとくちコメント★

大根の葉には、根の部分にはないベータカロテンをはじめ、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄などがたっぷり含まれています。根にはビタミンCとでんぷんを分解する酵素のアミラーゼが多く含まれ、消化を助けてくれます。

