

## 2月27日の給食メニュー

ご飯 ブロッコリーのごま和え カレー 牛乳

エネルギー(Kcal)

|   |     |
|---|-----|
| 小 | 697 |
| 中 | 822 |

たんぱく質(g)

|   |      |
|---|------|
| 小 | 19.4 |
| 中 | 22.3 |



| 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>豚肉 | 米(宇佐産)<br>砂糖<br>じゃがいも | 人参(熊本県産)<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>コーン |

### ★栄養士のひとくちコメント★

ブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。とくに、ベータカロテンとビタミンCは野菜の中でもずば抜けていて、風邪をひきやすい人は毎日でも食べてもらいたい野菜です。

