

## 2月28日の給食メニュー

少なめワカメご飯 豚骨ラーメン 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	664
中	783

たんぱく質(g)

小	21.9
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) 豚肉 かまぼこ ワカメ	米(宇佐産) ラーメン	人参(熊本県産) 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) キクラゲ コーン もやし(中津市産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

ふだん私たちが食べるわかめは緑色ですが、海で採れたときのワカメは黒っぽい茶色をしています。ゆでることであざやかな緑色に変わります。わかめにはみなさんの成長に欠かせないカルシウムやおなかをそうじしてくれる食物繊維がたくさん入っています。