

2月28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) 豚肉	米(宇佐産) 砂糖 じゃがいも	人参(熊本県産) 玉ねぎ ブロッコリー 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。

