

3月1日の給食メニュー

ご飯 豚肉の生姜炒め 魚そうめん汁 雑あられ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	610
中	711

たんぱく質(g)

小	22.0
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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ
鶏肉(大分県産)	雑あられ	サイインゲン
かまぼこ		エノキダケ(福岡県産)
お魚パスタ		ねぎ(宇佐産)
豆腐(大分県産)		

★栄養士のひとくちコメント★

生姜は熱帯アジア原産の野菜で、日本では古くから栽培され、主に香辛料として利用されています。しょうがには、血液の流れを良くして、体を温める働きがあります。

また、殺菌力が強いので、暑い時期に食べ物が傷むのを防ぐ働きがあります。

