

3月7日の給食メニュー

ご飯 かりこりキュウリ 肉豆腐 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	630
中	743

たんぱく質(g)

小	21.2
中	24.2



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) 豆腐 豚肉(大分県産)	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ ゴマ油 マロニー	人参(熊本県産) キュウリ(宇佐産) 玉ねぎ しめじ(福岡県産) コンニャク ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

給食では、料理に「みりん」をよく使っています。日本では戦国時代、みりんは調味料としてではなく、甘味のある高級なお酒として飲まれていました。みりんには、料理に照りやつやを出したり、コクやうま味を引き出したりする働きがあります。