

## 3月11日の給食メニュー

ご飯 豚肉の生姜炒め 魚そうめん汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	588
中	689

たんぱく質(g)

小	21.7
中	24.6



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(大分県産) 鶏肉(大分県産) かまぼこ お魚パスタ 豆腐(大分県産)	米(宇佐産) 砂糖	人参(熊本県産) 玉ねぎ サヤインゲン エノキダケ(福岡県産) ねぎ(宇佐産)

### ★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。

