

## 3月13日の給食メニュー



今日は「かみかみメニュー」「野菜たっぷり給食」の日です♪

ご飯 ごぼうチップス 八宝菜 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	645	小	21.4
中	761	中	24.5

アレルギー対応食



八宝菜から海老を除去しています。



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)	でん粉	ゴボウ
海老	米粉(大分県産)	玉ねぎ
かまぼこ	油	白菜(長崎県産)
	ごま油	筍
		チンゲン菜(宮崎県産)
		コーン
		きくらげ

### ★栄養士のひとくちコメント★

八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく「多くの」という意味です。今日は白菜を使っています。白菜にはうま味成分のグルタミン酸が多く含まれています。うま味は特に芯の部分に多く、煮込むとやわらかくなり、甘味も出てきます。