

3月13日の給食メニュー

ご飯 豚キムチ 中華コーンスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	588
中	690

たんぱく質(g)

小	17.2
中	19.2



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) 豚肉(大分県産) ベーコン	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ ごま油 でんぷん	人参(熊本県産) 玉ねぎ ニラ(大分県産) 白菜キムチ(九州産) 小松菜(九州産) しめじ(福岡県産) コーン

★栄養士のひとくちコメント★

中華コーンスープには、小松菜が入っています。小松菜は、江戸時代に現在の東京・小松川あたりで栽培されていたことから名づけられました。小松菜は貧血予防の働きがある鉄や、骨や歯を丈夫にする働きがあるカルシウムをほうれんそうより多く含んでいます。

