

3月20日の給食メニュー

ご飯 ハンバーグのきのこソースがけ

ゴマ入りわかめスープ お祝いケーキ 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	758	小	25.9
中	844	中	27.6

アレルギー対応食



お祝いケーキ 卵・乳抜き。



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)
ハンバーグ	砂糖	しめじ(福岡県産)
豚肉(大分県産)	でんぷん	エリンギ(熊本県産)
かまぼこ	ゴマ	玉ねぎ
ワカメ	ごま油	筍
	ケーキ	ねぎ(宇佐産)
	春雨	

★栄養士のひとくちコメント★

ハンバーグにかけているきのこソースは、しめじとエリンギを使っています。エリンギは、ヨーロッパ原産のきのこで、日本で栽培されるようになったのは1990年代前半です。歯ざわりがよく、くせがないために急速に普及しました。

