

3月20日の給食メニュー

ご飯 ほうれん草のソテー ポークシチュー

お祝いケーキ(小学校のみ) 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	791	小	21.7
中	806	中	22.9

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) ベーコン 豚肉(大分県産)	米(宇佐産) じゃが芋 (ケーキ)	人参(熊本県産) ほうれん草(九州産) コーン しめじ(福岡県産) 玉ねぎ

★栄養士のひとくちコメント★

ポークとは豚肉のことです。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれている糖質が体の中でエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。また、疲労回復に役立ちます。