

3月25日の給食メニュー

ごはん ほうれん草のソテー ポークシチュー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	687
中	806

たんぱく質(g)

小	20.2
中	22.9



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) じゃがいも	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変わるときに必要なビタミンです。また、疲労回復に役立ちます。

