

## 4月16日の給食メニュー

少なめ華やかご飯 ニラ豚炒め 白滝麺のスープ お祝いデザート 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	639
中	742

たんぱく質(g)

小	23.5
中	26.9



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) 豚肉(九州産) ワカメ	米(宇佐産) 砂糖 ごま油 お祝いイチゴゼリー	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) キャベツ(福岡県産) ニラ(大分県産) きくらげ しらたき ネギ(宇佐産) 青菜 コーン カボチャ ほうれん草



### ★栄養士のひとくちコメント★

キャベツは食物繊維を多く含み様々な調理法で量もたっぷり



とれるため、便秘の改善や肥満予防などの効果も期待できます。

