

4月19日の給食メニュー

食パン フルーツ和え ナポリタンスパゲティ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	628
中	692

たんぱく質(g)

小	20.4
中	22.0



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 ウインナー	食パン オリーブ油 スパゲティ 合わせるゼリー	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) マッシュルーム ピーマン(宮崎県産) みかん パイン 黄桃



★栄養士のひとくちコメント★

マッシュルームはヨーロッパ原産の肉厚のきのこで「シャンピニオン」というフランス名でも知られています。パントテン酸というビタミンを含み、善玉コレステロールを増やしたり、ストレスに強い免疫抗体を作る働きがあります。

