

4月23日の給食メニュー

ご飯 フロッコリーのサラダ ハヤシライス 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	661
中	779

たんぱく質(g)

小	23.8
中	27.2



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)	米(宇佐産) ごまドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) しめじ(福岡県産) マッシュルーム コーン ブロッコリー グリーンピース



★栄養士のひとくちコメント★

フロッコリーは明治の初め頃に伝えられ、その形から「緑はなやさい」と呼ばれていました。フロッコリーはつぼみとその茎を食べる野菜です。野菜のなかでもビタミンCが特に豊富です。鉄も多く含まれていて、ビタミンCは鉄の吸収を助けることから、フロッコリーを食べると効率よく鉄を体に取り入れることができ、貧血予防につながります。

