

## 4月18日の給食メニュー

### ご飯 冠地鶏のメンチカツ 肉団子スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	745
中	842

たんぱく質(g)

小	23.0
中	25.2



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) 中華風つくね 冠地鶏のメンチカツ (大分県産)	米(宇佐産) ごま油 春雨 油	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 白菜(熊本県産) ねぎ(宇佐産) キクラゲ



### ★栄養士のひとくちコメント★

玉ねぎの有効成分としてよく知られているのは、鼻や目にツンとした刺激を与える香味成分の硫化アリルです。硫化アリルは胃の働きを活性化にする作用があります。

