

5月27日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 和風フライドチキン のっぺい汁 牛乳



小	600
中	682

たんぱく質(g)

小	21.7
中	23.8

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) 鶏肉(宮崎県産) フライドチキン(大分県産) 豆腐	米(宇佐産) 油 でんぷん	人参(熊本県産) ゴボウ(九州産) 椎茸(大分県産) コンニャク 大根(熊本県産) ねぎ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

ゴボウのアクに含まれるポリフェノールは肉や魚の臭みをとってくれる効果があります。食物繊維もたっぷりでおなかの中のお掃除をしてくれます。歯ごたえのある食材なのでよくかんで食べましょう。

