

## 5月30日の給食メニュー

### 食パン キャベツサラダ ミートスパゲティ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	577
中	636

たんぱく質(g)

小	22.9
中	25.4



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) ハム 大豆 鶏肉(宮崎県産) 豚肉(大分県産)	食パン オリーブ油 ドレッシング スパゲティ	人参(熊本県産) キャベツ(中津産) コーン 玉ねぎ(宇佐産) グリーンピース トマト マッシュルーム



### ★栄養士のひとくちコメント★

スパゲティはイタリア料理で使われる麺で、パスタの仲間です。

サラダでおなじみのマカロニやニョッキ、ペンネもパスタの仲間

になります。スパゲティはうどんや中華めんに比べてたんぱく質

やビタミン、ミネラルが多い食品です。

