

2月10日の給食メニュー

ご飯 ころころサラダ マーボー豆腐 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) ハム 豆腐 豚肉(大分県産) 味噌	米(宇佐産) ドレッシング 春雨 ごま油 デンプン	人参(鹿児島県産) ブロッコリー コーン 大根(宇佐産) 玉ねぎ 白ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産)



栄養士のひとくちコメント



ブロッコリーは冬が旬の野菜です。風邪などの病気から体を守るすごいパワーを持っています。そのパワーの秘密は、花が咲く前の栄養分がギュッと詰まった「つぼみ」を食べているからです。茎の先にたくさんの小さなつぼみが集まって、モコモコした形を作っています。

