

## 11月24日の給食メニュー

少なめご飯 揚げ餃子(2個) タイピーエン 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)<br>餃子<br>豚肉(大分県産)<br>かまぼこ | 米(宇佐産)<br>油<br>春雨<br>胡麻油 | 人参(熊本県産)<br>玉ねぎ<br>キャベツ(福岡県産)<br>もやし(中津産)<br>キクラゲ<br>ネギ(宇佐産) |

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

タイピーエンに入っているもやしは95%が水分の野菜。  
弱々しい見た目ですが、栄養価が高いのが特徴。疲れをとる働きのあるビタミンB1、骨や歯にはたらくカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維、貧血を予防する葉酸や鉄などを含みます。

