

11月25日の給食メニュー

ご飯 トマトミートオムレツ ハヤシライス 牛乳



アレルギー対応食



卵アレルギー代替食
のクリスピーキッチン
です(^ ▽ ^)



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) 卵 鶏肉 豚肉(大分県産)	米(宇佐産)	シメジ(福岡県産) 人参(熊本県産) 玉ねぎ トマト

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

卵はビタミンCと食物繊維以外の、体に必要な栄養素を含むとされる、小さいけれど大きな力をもった身近な食材。
卵は赤と白、2つの色がありますが赤い殻の卵は赤（茶色）の羽の鶏が、白い殻の卵は白の羽の鶏が産みます。
今日はオムレツとハヤシライスを組み合わせて「オムハヤシ」として食べることができますよ。

