

11月25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) 餃子 豚肉(大分県産) かまぼこ	米(宇佐産) 油 春雨 胡麻油	人参(熊本県産) 玉ねぎ キャベツ(福岡県産) もやし(中津産) キクラゲ 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。

