

12月3日の給食メニュー

ご飯 花野菜サラダ ポークビーンズ 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 豚肉(熊本県産) 大豆 ベーコン	米(宇佐産) ドレッシング ジャガイモ	ブロッコリー トマト カリフラワー コーン 玉ねぎ 人参(熊本県産) インゲン



☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。体内でビタミンAとなるカロテンが豊富で、ビタミンCもキャベツの3倍くらいあり、どちらもかぜ予防に役立ちます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKや便秘予防にも役立つ食物繊維など体により様々な栄養素も豊富です。

