

1月13日の給食メニュー

食パン ささみサラダ ミートソーススパゲティ

りんごジャム 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) ササミ 鶏肉 豚肉	食パン オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 胡麻ドレッシング スパゲティ ジャム	キャベツ(熊本県産) 人参(熊本県産) コーン 玉ねぎ シメジ(福岡県産) トマト

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

サラダに入っている「ささみ」とは鶏肉の部位の名前です。
ささみは鶏肉の中でもっともやわらかい部分です。
脂が少なく、たんぱく質を多く含んでおりヘルシーなので、
筋肉をつけたいときにはおすすめの食べ物です。