

1月14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)	食パン	キャベツ(熊本県産)
ササミ	オリーブ油	人参(熊本県産)
鶏肉(九州産)	ノンエッグマヨネーズ	コーン
豚肉(九州産)	胡麻ドレッシング	玉ねぎ
	スパゲティ	シメジ(福岡県産)
	ジャム	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。