

# 1月20日の給食メニュー

ごはん かぼす和え おでん ふりかけ 牛乳



## アレルギー対応食



卵アレルギー対応食

うずら卵を除去して  
います(^^)/



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)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
ツナ	砂糖	ほうれん草(宮崎県産)
牛すね	ジャガイモ	かボス
鶏肉(九州産)	ふりかけ	大根(豊後高田市産)
うずら卵		コンニャク
さつま揚げ		
厚揚げ		
昆布		
ガンモドキ		

## ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

かボすは大分県の特産品です。熟すと黄色くなりますが、青いほうが香りが強いとされています。ビタミンCとクエン酸を多く含むため、風邪予防や疲れをとるのに役立ちます。果汁をしぼるときに果実がかたい場合はレンジで20秒ほど温めるとしぼりやすくなるようです。

