

2月22日の給食メニュー

ご飯 ジャコ炒めサラダ ふわふわ丼 牛乳

アレルギー対応食



卵アレルギー対応食
ふわふわ丼の卵除去メニュー
(^▽^)/



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)
シラス干し(大分県産)	胡麻油	ほうれん草(宮崎県産)
豆腐	砂糖	キャベツ
高野豆腐	焼き麴	玉ねぎ
鶏肉(熊本県産)		白ネギ(宇佐産)
卵		

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



しらす干しはカタクチイワシやマイワシ、ウルメイワシの稚魚(こども)です。成魚の約4倍ものカルシウムが含まれています。また、ビタミンDも含まれていて、カルシウムの吸収をよくしてくれます。ビタミンDは日光に当たることで体内でも作ることができます。昼休みは外で元気に体を動かしましょう。

