

2月22日の給食メニュー

ご飯 ささみレモン風味 ミネストローネ 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) 鶏肉(宮崎県産) 豚肉(佐賀県産) ベーコン	米(宇佐産) 砂糖 油 デンプン マカロニ	人参(熊本県産) レモン トマト 玉ねぎ セロリー(長崎県産) キャベツ シメジ(福岡県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

「ささみレモン風味」は
中学校3年生のリクエストメニューです。
レモンに多く含まれるクエン酸には、疲労物質の乳酸を
分解して体の疲れをとる働きがあります。
また、ビタミンCも多く、免疫力を高めてかぜを防ぎま
す。「ささみレモン風味」の作り方は給食だよりに載せ
ています。お家でも作ってみてください。