

3月18日の給食メニュー

ご飯 ササミの中華サラダ ハヤシライス 牛乳



アレルギー対応食

お祝いケーキの代替食の

【ももタルト】

乳・卵・小麦アレルギー不使用です(^^)/



ササミの中華サラダ



ハヤシライス



お祝いケーキ

小学校のみ



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 豚肉(佐賀県産)	米(宇佐産) ドレッシング	人参(熊本県産) キャベツ(福岡県産) 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」は鶏肉の中でもっとも柔らかい部分です。

鶏肉は豚肉や牛肉に比べると脂肪が少ないのですが、特にささみは脂肪が少なく、たんぱく質が多いヘルシーな部分です。筋肉をつけたいときには、おすすめの食べ物です。

