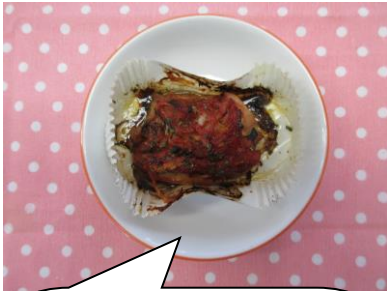


3月19日の給食メニュー

ご飯 鶏肉のピザ焼き ポトフ 牛乳

アレルギー対応食



乳アレルギー対応食の
鶏肉のピザ焼きです
(^▽^)/



| 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) 鶏肉(九州産) チーズ ソーセージ | 米(宇佐産) じゃがいも | 玉ねぎ ピーマン(宮崎県産) パセリ 人参(熊本県産) 大根(鹿児島県産) トマト |

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ポトフに入っているじゃがいもは、抗酸化作用のある
ビタミンCが豊富です。

じゃがいも内のでんぷんがビタミンCを包み込んでい
るため、熱を加えても壊れにくいという
特性があります。

ストレスの解消に役立つアミノ酸の
ひとつ、GABAが含まれているのも
特徴の一つです。

