

## 3月17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



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。

