

4月27日の給食メニュー

食パン 白身魚のレモンソース トマトパスタ マーシャルビンズ 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
食パン	牛乳(大分県産)	人参
油	さわら	玉ねぎ
でんぷん	鶏肉(大分県産)	レモン
砂糖	ベーコン	ほうれん草(宮崎県産)
スパゲティ		エリンギ
黒ごとう		トマト
オリーブ油		
マーシャルビンズ		

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ビタミンCが多いことで有名な**レモン**。
このビタミンCは感染症予防や美肌作りに効果があります。
また、豊富に含まれるクエン酸は疲労回復にも効果的です。
スポーツのあとに食べるとよいですね。