

9月28日の給食メニュー

ワカメご飯 豚キムチ かきたま汁 牛乳



アレルギー対応食



かきたま汁の
卵アレルギー対応食
です(^^)/



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
米(宇佐産) 砂糖 デンプン ゴマ 胡麻油	牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) 卵 かまぼこ ワカメ 豆腐(大分県産)	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 ニラ(大分県産) キムチ

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

日本人は1人で1年間に300個を超える卵を食べると言われています。卵は体をつくるたんぱく質や、ビタミンc以外のほとんどのビタミンが含まれています。新鮮な卵の見分け方を知っていますか？卵の殻の表面がざらざらしているもののほうが新しく、ツルツル光っているのは古い卵だそうです。