

# 2月12日(木)の給食

774 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
チーズハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ にんじん パン粉 牛乳 塩・こしょう ナツメグ チーズ ケチャップ ウスターソース 有塩バター
ブロッコリーと白菜の塩昆布和え	ブロッコリー 白菜 塩昆布 ごま油 にんにく
きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり わかめ かにかま酢 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	じゃがいも もやし パセリ コンソメスープ 塩・粒こしょう
みかんの牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 みかん



## チーズについて

- ① カルシウムがたっぷり  
⇒ 骨や歯を強くする、成長期の子供にも大切、骨そしょう症の予防にも◎
- ② たんぱく質が豊富  
⇒ 筋肉や体をつくる材料、体づくりに関与、少量でもしっかり栄養
- ③ ビタミンB群  
⇒ エネルギーを作るのを助ける、疲れにくい体づくり

☆ チーズの種類は世界全体では1000〜2000種類あるといわれる。フランスだけでも400種類以上！  
↓ フランスは「チーズ大国」  
カマンベール、ブリーなど有名