

6月19日の給食メニュー

ご飯 パクパクひじき 餃子スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	532
中	628

たんぱく質(g)

小	17.4
中	19.5



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) ひじき(宇佐産) ちりめん(大分県産) 豚肉	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ ごま油 小麦粉(餃子の皮)	シソ 人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) もやし(中津市産) ほうれん草(宮崎県産) 椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

今日の給食にはひじき、ほうれん草を使っていて、これらには鉄分が多く含まれています。鉄分は体の中でとても大切な働きをしています。鉄分が不足して貧血という血液が足りない状態になると、疲れやすくなったり、めまいや立ちくらみといった症状がでることもあります。

