



今日は「ふるさと給食の日」です♪

ご飯 ゴーヤ味噌 マッスルひじきの五目煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	660
中	777

たんぱく質(g)

小	24.0
中	27.5



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)	米(宇佐産)	苦瓜
豚肉(九州産)	ゴマ	ニンニク(熊本県産)
味噌	砂糖	人参(熊本県産)
鶏肉(宮崎県産)	じゃがいも(熊本県産)	ゴボウ(大分県産)
厚揚げ		コンニャク
大豆(宇佐産)		インゲン
ひじき(長洲産)		
さつま揚げ		

★栄養士のひとくちコメント★

今日は「ふるさと給食」の日です。「マッスルひじき」というユニークな名前のひじきは長洲の干潟で育てられたひじきです。干潟で育てられたひじきはしっかりとした食感が特徴です。「ふるさと給食だより」でも紹介しています。漁師さんが愛情を込めて育てたひじきを味わっていただきましょう。