

8月31日の給食メニュー

ちらし寿司 サンマのかぼすレモン煮 冬瓜の塩麴スープ

ぶどうゼリー 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	646
中	739

たんぱく質(g)

小	21.1
中	23.1



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)	人参
サンマ	ぶどうゼリー	筍
鶏肉(鹿児島県産)	砂糖	かんぴょう
	デンプン	蓮根
		椎茸(大分県産)
		玉ねぎ(宇佐産)
		白ネギ(宇佐産)
		冬瓜

★栄養士のひとくちコメント★

サンマの脂質に含まれるEPA・DHAは、血液の流れをサラサラにし、心筋梗塞や脳梗塞など生活習慣病の予防に役立つといわれています。魚の脂質はとても酸化しやすいので、レモンなどの柑橘類の果汁と一緒に摂るのは、酸化防止の意味でも理にかなった食べ方なのです。