

4月10日の給食メニュー

ご飯 コールスロー 酢豚 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	640
中	751

たんぱく質(g)

小	24.4
中	28.0



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) チキンハム 豚肉	米(宇佐産) 砂糖 油 ドレッシング デンプン	キャベツ にんじん 玉ねぎ 筍 インゲン 椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

酢豚に使われている豚肉には、ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富です。体の疲れをとってくれるはたらきがあります。肉には筋肉や内臓、骨の形成に必要な良質なたんぱく質が豊富に含まれているので、成長期に丈夫な体を作るのにかかせません。

