

## 7月16日の給食

### ご飯 県産サバの味一ねぎソース 冬瓜のそぼろ汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	624
中	710

たんぱく質(g)

小	24.5
中	26.7



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)	ネギ(宇佐産)
サバ(大分県産)	油	人参(熊本県産)
鶏肉(宮崎県産)	胡麻油	冬瓜(長崎県産)
味噌	砂糖	チンゲン菜(福岡県産)
	胡麻	玉ねぎ(宇佐産)
	米粉	椎茸(大分県産)
		白ねぎ(宇佐産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

さばには体によいあぶらがたくさん入っています。DHA(ドコサヘキサエン酸)という少し難しい名前ですが、これは頭のはたらきをよくすると言われています。今日は宇佐市でとれた味一ねぎを使ったソースをかけています。