

7月13日の給食

少なめご飯 トッポギ 胡麻入りわかめスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	617
中	734

たんぱく質(g)

小	18.8
中	21.6



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)	キャベツ(玖珠産)
ウィンナー	トッポギ	人参(熊本県産)
豚肉(佐賀県産)	砂糖	玉ねぎ
かまぼこ	ごま油	白ネギ(宇佐産)
ワカメ	胡麻	筍
	春雨	ねぎ(宇佐産)
	油	椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

トッポギは韓国料理の一つです。韓国語で「トク」は「餅」、「ポギ」は、「炒める」という意味です。韓国では赤いコチュジャンソースで煮込んだものが屋台などのお店で売られています。餅なので、のどに詰まらせないようによく噛んで食べましょう。