

7月17日の給食

ピタパン 星型青のりハッシュポテト 夏野菜のポトフ

いちごミックスジャム 牛乳

エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 573 |
| 中 | 670 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 16.1 |
| 中 | 18.5 |



| 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) 青のり ウインナー ベーコン | ピタパン ポテト 油 ジャム | 玉ねぎ(宇佐産) かぼちゃ(中津産) コーン パセリ(大分県産) ブロッコリー カリフラワー |

★栄養士のひとくちコメント★

朝目覚めたときの脳は、エネルギーが乏しくなっています。それを補給し、目覚めのスイッチを入れるのが朝ごはんです。特に脳のエネルギー源となるのはごはんやパン等に含まれる炭水化物の中のぶどう糖だけです。朝ごはんです必ずとるようにしましょう。

そして、午後からも頑張れるように給食もしっかり食べましょう。