

8月3日の給食メニュー

☆ かみかみ給食 ☆

ご飯 豚キムチ 豆腐とモスクのスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	559
中	661

たんぱく質(g)

小	19.7
中	22.5



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)	米(宇佐産)	玉ねぎ(宇佐産)
豚肉(九州産)	砂糖	ニラ(大分県産)
鶏肉(九州産)	ゴマ	人参
豆腐	胡麻油	切干大根(宮崎県産)
もずく(沖縄産)	デンプン	白滝
		キムチ
		小ネギ(宇佐産)
		エノキダケ(福岡県産)

★栄養士のひとくちコメント★

大根を干して作る切干大根は、干し野菜の中でも特に栄養価が急増する野菜のひとつです。カルシウムや鉄、食物繊維など、干すことによってさまざまな成分が増すとともに、うまみも凝縮されます。お家でも大根を日光浴させてみてはいかがでしょうか。