

8月27日の給食メニュー

ご飯 ジャコ炒めサラダ 沢煮椀 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	553
中	651

たんぱく質(g)

小	18.1
中	20.8



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) 豚肉 しらす干し(大分県産)	米(宇佐産) 砂糖 胡麻油	ほうれん草(宮崎県産) 人参 ゴボウ(九州産) キャベツ(熊本県産) えのきだけ(福岡県産) 筍 椎茸(大分県産) 小ネギ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

「ジャコ炒めサラダ」には豊後水道沿岸海域で水揚げされたシラス干しを使用しています。しらす干しはカタクチイワシの稚魚のことです。成魚の約4倍ものカルシウムが含まれています。またビタミンDも含まれていて、カルシウムの吸収をよくしてくれます。今日は酢を入れて、さっぱりと食べやすく仕上げています。