

4月9日の給食メニュー

ご飯 ナムル マーボー豆腐 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	624
中	767

たんぱく質(g)

小	25.1
中	29.3



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豆腐 豚肉(九州産) 鶏肉 味噌	米(宇佐産) 春雨 胡麻 ごま油 デンプン	ほうれん草(宮崎県産) 人参(熊本県産) もやし(中津市産) 玉ねぎ 白ねぎ(宇佐産) しめじ(福岡県産)



★栄養士のひとくちコメント★

豆腐は作り方の違いにより、しっかりとした食感の「木綿豆腐」となめらかな食感の「絹ごし豆腐」に分けられます。木綿豆腐は絹ごし豆腐よりたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンEなどが豊富です。絹ごし豆腐は木綿豆腐より炭水化物とカリウムが多く含まれます。

