

9月5日の給食メニュー

ごはん 揚げ焼売(2個) ヘルシー回鍋肉 牛乳

エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 834 |
| 中 | 955 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 26.9 |
| 中 | 30.4 |



| 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) 焼売 豚肉(大分県産) 厚揚げ | 米(宇佐産) 油 砂糖 でん粉 | 人参 玉ねぎ(宇佐産) ねぎ(宇佐産) キャベツ ピーマン(大分県産) しめじ(福岡県産) |

★栄養士のひとくちコメント★



ホイコーローには豚肉が入っています。豚肉には、体がエネルギーをつくるときに欠かせないビタミンB1が豊富に含まれています。また、体に吸収されやすい鉄分も多く、成長期の貧血予防にもぴったりです。