

9月5日の給食メニュー

今日は「かみかみメニューの日」です♪

ごはん 和風プルコギ 鶏ごぼうスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	680
中	802

たんぱく質(g)

小	22.1
中	25.1



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) 豚肉(大分県産) 鶏肉(大分県産)	米(宇佐産) 砂糖 ごま油 白玉餅	にんじん 玉ねぎ(宇佐産) さやいんげん ゴボウ(九州産) ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産)

★栄養士のひとくちコメント★

ごぼうの原産地はユーラシア大陸の北部で、日本には平安時代に中国から薬草として伝わったといわれています。野菜として食べているのは、日本以外ではあまりみられないそうです。ごぼうは食物繊維を豊富に含み、おなかの調子を整えてくれます。

