

9月6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。