

9月10日の給食メニュー

ごはん 鮭の塩焼き ジャガイモのそぼろ煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	683
中	789

たんぱく質(g)

小	30.0
中	33.1



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)	米(宇佐産)	人参
鮭	ジャガイモ	玉ねぎ(宇佐産)
鶏肉(大分県産)	砂糖	コンニャク
厚揚げ		枝豆
てんぷら		

★栄養士のひとくちコメント★

ジャガイモのそぼろ煮には、枝豆が入っています。枝豆は、収穫せずにそのまま育てると大豆になります。大豆と同じく、おもに体をつくるものとなるタンパク質を多く含み、ビタミンB群や食物繊維、鉄も豊富です。そして大豆には少ないビタミンCがあるのが特徴です。