

9月12日の給食メニュー

ごはん ゴーヤ味噌汁 ビーフン 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	611
中	716

たんぱく質(g)

小	18.0
中	20.4



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) 豚肉(大分県産) かまぼこ 味噌	米(宇佐産) ごま 砂糖 ビーフン	人参 玉ねぎ(宇佐産) ゴーヤ(大分産) ニンニク(宇佐産) キャベツ ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分産)

★栄養士のひとくちコメント★

ゴーヤは沖縄の伝統野菜です。ゴーヤはビタミンCが多く、苦味成分のモモルデシンには胃を丈夫にし、食欲を増進させる働きがあります。

☆これ なぁ～んだ? ☆

包丁と同じくらいの長さで、手のひらより大きいよ



正解は【かまぼこ】でした(▽)/♪

