



9月25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 海藻昆布サラダ 里芋と厚揚げの中華煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	645
中	761

たんぱく質(g)

小	20.3
中	23.3



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)	にんじん
昆布	砂糖	玉ねぎ(宇佐産)
豚肉(大分県産)	ドレッシング	きゅうり(熊本産)
厚揚げ	里芋(大分県産)	コンニャク
天ぷら	ごま油	枝豆
	でんぷん	

★栄養士のひとくちコメント★

乾燥した昆布の表面についた白い粉は、うま味成分が表面に出たものです。

昆布はお吸い物や煮物の「だし」をとるためによく使われます。今日は昆布をサラダにしています。昆布を丸ごと食べると、カルシウムやビタミン

B2、食物繊維をたっぷりとることができます。