



9月26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 サバみぞれ煮 ごまキムチ汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	672
中	764

たんぱく質(g)

小	23.0
中	25.0



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) さば 豚肉(大分県産) 油揚げ 味噌	米(宇佐産) ごま	にんじん ねぎ(宇佐産) キャベツ(熊本産) もやし(中津産) ごぼう(九州産) エノキダケ(福岡産) 白菜

★栄養士のひとくちコメント★

サバやサンマなどは、青魚と呼ばれています。青魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）というあぶらが多く含まれていて、脳や神経の発達に欠かせません。そのため、記憶力や学習効果を高めてくれるともいわれています。