

1月10日の給食メニュー

ワカメご飯 タコ入りボール さつま汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	641
中	736

たんぱく質(g)

小	21.2
中	23.4



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 タコ入りボール 豆腐 味噌 ワカメ	米(宇佐産) さつまいも(宮崎県産)	人参(熊本県産) ゴボウ(九州産) 大根(豊後高田市産) 椎茸(大分県産) ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

タコは、日本では古来より好んで食べられてきましたが、外国ではテビル・フィッシュ(悪魔の魚)として食べない国もあります。タコには、アミノ酸の一種であるタウリンが豊富に含まれています。タウリンは、血圧や血糖値を低下させたり、心臓や肝臓の機能を高めたりする働きがあります。