

2月19日の給食メニュー



ふるさと給食 & 「かみかみメニューの日」です♪

少なめごはん 小松菜サラダ カレーうどん 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	645
中	771

たんぱく質(g)

小	20.8
中	23.7



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 シーチキン ちくわ	米(宇佐産) うどん(宇佐産) ドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ しいたけ(宇佐産) 小松菜(九州産) きゅうり(宇佐産) ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

今日はふるさと給食の日です。うどんは地粉麺です。うどんは炭水化物が豊富に含まれている食べ物なので、体を動かすエネルギー源になります。炭水化物を作っているブドウ糖は脳のエネルギー源にもなります。