

3月8日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

ご飯 鶏のゴマ焼き さつま汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	701
中	795

たんぱく質(g)

小	27.2
中	29.4



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) 鶏肉(宮崎県産) 豚肉(九州産) 豆腐 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ さつまいも(熊本県産)	人参(熊本県産) 白菜(長崎県産) 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★

私たちが普段口に入れているゴマは、ごまという植物の種です。種の外の皮の色によって、黒ごま、白ごま、金ごまに分類されていて3000種類ほどあると言われています。ゴマには、脂質・たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維と、私たちの体に必要な栄養素がぎっしりつまっています。