

3月19日の給食メニュー

ご飯 ツナ和え ジャガイモのそぼろ煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	662
中	780

たんぱく質(g)

小	25.2
中	29.0



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) ツナ 鶏肉(大分県産) 厚揚げ 天ぷら	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ じゃが芋	人参(熊本県産) ほうれん草(九州産) モヤシ(中津市産) 玉ねぎ コンニャク 枝豆

★栄養士のひとくちコメント★

じゃが芋は、春と秋が旬です。春にとれたものは「新じゃが」とも呼ばれます。じゃが芋に多く含まれている栄養素は、「炭水化物」です。炭水化物は、主に体の中でエネルギーのもとになり、体を動かすパワーのもとになります。また、脳が働くエネルギーのもとにもなります。いもの栄養をもらって、「パワー全開!」といきましょう。

