

4月9日の給食メニュー

ご飯 和風フルコギ ワンタンスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	639
中	754

たんぱく質(g)

小	21.4
中	24.2



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(大分県産)	米(宇佐産) ワンタン 砂糖 ゴマ油	人参(熊本県産) 玉ねぎ(中津市産) ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産) インゲン ほうれん草(九州産)



★栄養士のひとくちコメント★

ほうれん草はビタミンやミネラルを多量に含む点で、緑黄色野菜の王様といえる野菜です。鉄の含有量は野菜でもトップクラスです。

