

4月15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 花形豆腐ハンバーグ 鶏ごぼう汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	647
中	742

たんぱく質(g)

小	22.7
中	25.2



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) 鶏肉(大分県産) 花形ハンバーグ	米(宇佐産) 砂糖 白玉餅	人参(熊本県産) ゴボウ(九州産) ねぎ(宇佐産) 玉ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産)



★栄養士のひとくちコメント★

ゴボウの栄養価は食物繊維が多いこと。野菜の中でもトップクラスです。

その量も多いのですが質もよいというのも特徴です。野菜の食物繊維の

多くが水に溶けないタイプで、便通を良くします。

