

4月16日の給食メニュー

ご飯 チキンカツ カレー 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	832
中	955

たんぱく質(g)

小	24.3
中	27.0



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) 豚肉(九州産) チキンカツ(大分県産)	米(宇佐産) 油 砂糖 じゃが芋	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

じゃが芋は炭水化物のでんぷんが主成分ですが、いも類の中でも糖分やカロリーが少ないのに満腹感を得やすいのが特徴です。

豊富なカリウムには、体内のナトリウムとバランスをとって血圧を安定させ、むくみを改善する働きがあります。

