

## 4月26日の給食メニュー

### 🍀 ふるさと給食 🍀

少なめ菜飯 和風きんぴら包み焼き きつねうどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	625
中	729

たんぱく質(g)

小	27.0
中	30.4

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(大分県産) 油揚げ 和風きんぴら包み焼き	米(宇佐産) 砂糖 うどん(宇佐産)	人参(熊本県産) 玉ねぎ 青菜 ねぎ(宇佐産) 椎茸(安心院産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ポークビーンズに入っている大豆には骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血予防のために大切な鉄が含まれています。体が急速に成長する時期は、女子だけでなく男子も貧血になることがあります。しっかり鉄分補給しましょう。

