

5月10日の給食メニュー

食パン さつま黄な粉 塩麴スープ いちごジャム 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	546
中	588

たんぱく質(g)

小	18.6
中	19.7



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) 黄な粉 鶏肉(宮崎県産)	食パン 砂糖 サツマイモ(大分県産) 油 ジャム	人参(熊本県産) 玉ねぎ(大分県産) キャベツ(鹿児島県産) ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

サツマイモには、食物繊維とヤラピンという成分が多く含まれています。

どちらもおなかの調子をととのえてくれます。ヤラピンは皮の近くに多

くあるので、サツマイモは皮ごと食べるのがおすすめです。🍠

