

# 10月1日の給食メニュー



## ご飯 海藻サラダ ハヤシライス 牛乳



エネルギー(Kcal)

|   |     |
|---|-----|
| 小 | 638 |
| 中 | 750 |

たんぱく質(g)

|   |      |
|---|------|
| 小 | 24.2 |
| 中 | 27.5 |



| 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)<br>豚肉(佐賀県産)<br>海藻ミックス<br>わかめ<br>ツナ | 米(宇佐産)<br>ドレッシング | 人参<br>キャベツ(熊本県産)<br>しめじ(中津産)<br>トマト<br>コーン<br>玉ねぎ |



### ★栄養士のひとくちコメント★

海藻サラダにはわかめ、こんぶ、つのまた、キリンサイという海藻が入っています。海藻類はたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ヨウ素などの栄養素を含みます。ヨウ素は代謝を活発にしたり、成長を促進したりするため成長期には欠かせません。わかめや昆布のヌメリは「フコイダン」とよばれる食物繊維の一種です。

