

10月2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) 豚肉(佐賀県産) 海藻ミックス わかめ ツナ	米(宇佐産) ドレッシング	人参 キャベツ(熊本県産) しめじ(福岡県産) トマト コーン 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。

