

10月3日の給食メニュー



ご飯 サバの塩焼き 味噌汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	628
中	710

たんぱく質(g)

小	28.5
中	30.5



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) サバ 豆腐 味噌 ワカメ	米(宇佐産)	人参 玉ねぎ 大根(熊本県産) キャベツ エノキダケ(福岡県産) ねぎ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

魚の油には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という脂肪酸が多く含まれています。これらは血液の流れをサラサラにする働きがあります。さらにDHAは視力や脳の発達に関与しているといわれています。これらはさばやさんま、イワシなど「青魚」と呼ばれる魚に豊富なので積極的に食べましょう。

