

10月3日の給食メニュー



少なめご飯 手作りふりかけ 担々麺 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	583
中	687

たんぱく質(g)

小	21.0
中	24.3



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)	米(宇佐産)	人参
豚肉	中華めん	モヤシ(中津産)
味噌	砂糖	小松菜(宮崎県産)
削りぶし粉	ゴマ	シソ
しらす(大分県産)	ごま油	生姜
青のり		ニンニク



★栄養士のひとくちコメント★

手作りふりかけは、「しらす」や「けずりぶし」「ごま」「青のり」といったカルシウムたっぷりの食材を組み合わせています。担々麺は中華料理の1つで、味噌味のスープの麺料理です。トウバンジャン、テンメンジャンという辛い味噌と八丁 味噌という愛知県で作られるコクのある味噌が入っています。

