

10月7日の給食メニュー



ご飯 白身フライ おじゃが餅スープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	629
中	716

たんぱく質(g)

小	19.8
中	21.4



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) 白身魚(ホキ) ベーコン	米(宇佐産) 油 おじゃが餅	人参 玉ねぎ しめじ(福岡県産) パセリ(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

給食では毎日のように人参が使われています。今日もおじゃが餅スープに人参が入っています。彩りがよく、栄養価も高いためです。

人参は「カロテン」という栄養素が多く、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、免疫力を高めてくれるので風邪の予防に効果的です。



このカロテンという名前は人参の英語名「キャロット」に由来します。

