

10月8日の給食メニュー

☆うま塩給食の日☆



ご飯 うま塩ひじき 団子汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	676
中	797

たんぱく質(g)

小	21.4
中	24.5



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) ひじき 油あげ 味噌	米(宇佐産) 砂糖 やせうま(宇佐産)	人参 枝豆 ゴボウ(九州産) 椎茸(大分県産) 大根(熊本県産) ねぎ(宇佐産) 白菜(熊本県産) コンニャク



★栄養士のひとくちコメント★

今日の給食は「うま塩給食」です。うま塩給食とは大分県産の「うま味」をもつ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめの給食のことです。今日の「うま塩ひじき」は大分県産のひじきです。調味料にケチャップを少し足すことで塩分をおさえることができます。レシピを献立表に載せていますので見てくださいね！

