

10月9日の給食メニュー



☆野菜たっぷり給食の日☆

ご飯 コールスローサラダ 酢どい 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 689 |
| 中 | 812 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 24.4 |
| 中 | 28.1 |



| 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) 鶏肉(大分県産) カニ風味かまぼこ | 米(宇佐産) 油 砂糖 ドレッシング デンプン | 人参 キャベツ(熊本県産) きゅうり(熊本県産) コーン 玉ねぎ 筍(九州産) インゲン 椎茸(大分県産) |



★栄養士のひとくちコメント★

今日は「野菜たっぷり給食の日」です。大分県では野菜を一日に350g以上食べましょう、という取り組みを行っています。

野菜たっぷり給食では、一食で野菜を150g以上とることができます。

10月は、15日の肉じゃが、21日のすき焼きの日が野菜たっぷり給食です！野菜をたくさん食べて健康な体づくりをしましょう。

