

10月10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。

