

10月16日の給食メニュー



野菜たっぷり給食の日

### ご飯 ささみのさっぱりサラダ 肉じゃが 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	700
中	828

たんぱく質(g)

小	22.4
中	26.0



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(宮崎県産) 豚肉(九州産) さつま揚げ	米(宇佐産) 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	人参 キャベツ(熊本県産) きゅうり(熊本県産) 玉ねぎ 梅 枝豆 コンニャク



### ★栄養士のひとくちコメント★

ささみのさっぱりサラダは、鶏のささみ肉と野菜を梅風味のマヨネーズで和えたサラダです。ささみ肉はたんぱく質が豊富で、脂肪が少ないため、スポーツ選手など筋力アップを目指す人にぴったりの食材です。形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と名付けられました。

