

10月18日の給食メニュー



ふるさと給食の日

少なめワカメご飯 クロダマルの枝豆 五目うどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

| | |
|---|-----|
| 小 | 565 |
| 中 | 669 |

たんぱく質(g)

| | |
|---|------|
| 小 | 22.1 |
| 中 | 25.3 |



| 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) ワカメ 鶏肉(宮崎県産) 油揚げ | 米(宇佐産) 砂糖 うどん(宇佐産) | 人参 枝豆(宇佐産) 椎茸(大分県産) 玉ねぎ ねぎ(宇佐産) |



★栄養士のひとくちコメント★

今日は「ふるさと給食」の日です。今日のふるさと食材は米、うどん、味一ねぎ、そしてクロダマルの枝豆です。クロダマルは九州を中心に栽培される大粒の黒大豆の品種で、宇佐市は日本一の産地です。枝豆は大豆が熟する前の未熟果ですが、大豆よりもビタミン類を多く含みます。ふるさとの恵みを味わいましょう。

