

10月21日の給食メニュー



野菜たっぷり給食の日

ご飯 ツナ和え すき焼き 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	623
中	733

たんぱく質(g)

小	22.5
中	25.9



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) ツナ 豚肉(佐賀県産) 豆腐	米(宇佐産) 砂糖	人参 キャベツ(大分県産) ほうれん草(九州産) かぼす(大分県産) しらたき 大根(熊本県産) 白菜(熊本県産) 白ねぎ



★栄養士のひとくちコメント★

ツナ和えには大分県産のかぼす果汁が入っています。カボスは生産量の9割以上が大分県産。クエン酸とビタミンCがたっぷりで、体の疲れをとったり、お肌をきれいにしたりするのに役立ちます。かぼすの旬の時期は8月から10月にかけて。絞った果汁を、サンマなどの焼き魚にかけて食べるのもオススメです！

