

4月9日の給食メニュー

ご飯 ぶりのオーロラソース 春雨スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	661
中	783

たんぱく質(g)

小	22.8
中	26.3



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) ぶり 豚肉(九州産)	米(宇佐産) 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 胡麻 ごま油 春雨 でんぷん	たまねぎ 人参(熊本県産) ほうれん草(宮崎県産) コーン

★栄養士のひとくちコメント★

豆腐は作り方の違いにより、しっかりとした食感の「木綿豆腐」となめらかな食感の「絹ごし豆腐」に分けられます。木綿豆腐は絹ごし豆腐よりたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンEなどが豊富です。絹ごし豆腐は木綿豆腐より炭水化物とカリウムが多く含まれます。