

7月15日の給食

ご飯 県産サバの味ーねぎソース 冬瓜のそぼろ汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	624
中	710

たんぱく質(g)

小	24.5
中	26.7



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) サバ(大分県産) 鶏肉(宮崎県産) 味噌	米(宇佐産) 油 胡麻油 砂糖 胡麻 米粉	ネギ(宇佐産) 人参(熊本県産) 冬瓜(長崎県産) チンゲン菜 玉ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) 白ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

さばには体によいあぶらがたくさん入っています。DHA（ドコサヘキサエン酸）という少し難しい名前ですが、これは頭のはたらきをよくすると言われています。今日は宇佐市でとれた味ーねぎを使ったソースをかけています。