

7月

7月3日の給食メニュー



ピタパン 星型青のりハッシュポテト 夏野菜のポトフ

いちごミックスジャム 牛乳



エネルギー(Kcal)

|   |     |
|---|-----|
| 小 | 573 |
| 中 | 670 |

たんぱく質(g)

|   |      |
|---|------|
| 小 | 16.1 |
| 中 | 18.5 |



| 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)<br>青のり<br>ウインナー<br>ベーコン | ピタパン<br>ポテト<br>油<br>ジャム | 人参(熊本県産)<br>玉ねぎ(宇佐産)<br>かぼちゃ(中津産)<br>なす(福岡県産)<br>コーン<br>パセリ(大分県産) |

★栄養士のひとくちコメント★

朝目覚めたときの脳は、エネルギーが乏しくなっています。それを補給し、目覚めのスイッチを入れるのが朝ごはんです。特に脳のエネルギー源となるのはごはんやパン等に含まれる炭水化物の中のぶどう糖だけです。朝ごはんですべてとるようにしましょう。

そして、午後からも頑張れるように給食もしっかり食べましょう。