

7月14日の給食

少なめご飯 トッポギ 胡麻入りわかめスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	617
中	734

たんぱく質(g)

小	18.8
中	21.6



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) ウィンナー 豚肉(佐賀県産) オーシャンキング ワカメ	米(宇佐産) トッポギ 砂糖 ごま油 胡麻 春雨 油	キャベツ(玖珠産) 人参(熊本県産) 玉ねぎ 白ネギ(宇佐産) 筍 ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

トッポギは韓国料理の一つです。韓国語で「トク」は「餅」、「ポギ」は、「炒める」という意味です。韓国では赤いコチュジャンソースで煮込んだものが屋台などのお店で売られています。餅なので、のどに詰まらせないようによく噛んで食べましょう。