

## 7月29日の給食メニュー

### ナン ベーコンポパイソテー キーマカレー 牛乳

エネルギー(Kcal)

|   |     |
|---|-----|
| 小 | 570 |
| 中 | 691 |

たんぱく質(g)

|   |      |
|---|------|
| 小 | 22.5 |
| 中 | 26.8 |



| 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>ベーコン<br>鶏肉(九州産)<br>豚肉(九州産)<br>ひよこまめ<br>大豆(宇佐産) | ナン<br>水あめ  | ほうれん草(宮崎県産)<br>コーン<br>人参(熊本県産)<br>玉ねぎ(宇佐産)<br>りんご<br>かぼちゃ(宇佐産) |

### ★栄養士のひとくちコメント★

かぼちゃは、「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」と3つの種類があり、よく見かけ給食で使っているのも西洋かぼちゃです。西洋かぼちゃは食感がほくほくしているのが特徴です。野菜によって、どの部分を食べているかで違いますが、かぼちゃは果実を食べる果菜類になります。