

7月22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) ベーコン 鶏肉(九州産) 豚肉(九州産) ひよこまめ 大豆	ナン 水あめ	ほうれん草(宮崎県産) コーン 人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) りんご かぼちゃ(中津市産)

★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。