

4月16日の給食メニュー

ご飯 かりこいきゅうり 新じゃが肉じゃが 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) ごま ゴマ油 砂糖 じゃがいも(鹿児島県産)	牛乳(大分県産) 豚肉(大分県産) さつま揚げ	人参(熊本県産) 玉ねぎ(熊本県産) きゅうり(宇佐産) 枝豆 しらたき

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

じゃがいもの主な成分は、エネルギー源になるでんぷんのほか、ビタミンCやカリウム、食物繊維などで、じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。春から初夏にかけて出回る「新じゃが」は、皮が薄く水分を多く含んでいます。

よく洗って皮ごと調理するのもおすすめです。