

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月16日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

にくじゃが

あさづけふうサラダ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 680/882

たんぱく質(g) 25.1/29.0

脂質(g) 19.1/21.1

食塩相当量(g) 1.4/1.8

カルシウム(mg) 262/286

きょう はなし
今日のお話は「じゃがいも」についてです。じゃがいもは、つち なか そだ
やさい わたし た ぶぶん ね
つ野菜です。私たちが食べている部分は、根ではなく、つち なか くき
らんだものです。じゃがいもには、からだ うご
でんぷん おお ふく
が多く含まれています。また、からだ ちょうし ととの
カリウムなどもふく
含まれています。

きょう きゅうしょく にく
今日の給食の肉じゃがは、およそ550人分をつくるのに45kgものじゃ
がいをつか
使いました。ほくほくとしたじゃがいものしょつかん
食感や、ぐざい
具材にしみ込
んだあじ
味わいを楽しみながら、いただきましょう。