

# 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！



10月2日(金)

## < きょうのこんだて >

スパゲティー・ミートソース

ぎゅうにゅう

りっちゃんサラダ

## えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 634/775

たんぱく質(g) 27.1/33.9

脂質(g) 16.8/19.5

食塩相当量(g) 2.8/2.5

カルシウム(mg) 282/303

きょう はなし ぶたにく ぶたにく びーぐん あ えん  
今日のお話は「豚肉」についてです。豚肉には、ビタミンB群や亜鉛、  
てつ しつ えいようそ まいにち えいよう ほ きゅう た もの  
鉄、たんぱく質などの栄養素があり、毎日の栄養補給にぴったりの食べ物  
です。特に優れているのはビタミンB1の含有量で、牛肉、鶏肉など他  
にくるい くら ばい ふく はん とうしつ たいしや  
の肉類と比べると5～10倍も含まれ、ご飯やパンなどの糖質の代謝をサ  
ポートして疲れにくい体を作ってくれます。また、さんだいえいよう そ  
るたんぱく質は、しつ きんにく ぞうき ひ ふ かみ け けつえき ひと からだ つく  
筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、血液など人の体を作るため  
か ざいりょう きょう きゅうしょく ぶたにく つか  
に欠かせない材料です。今日の給食のミートソースに豚肉を使っていま  
す。