

## 6月10日の給食メニュー

### ご飯 サバの塩焼き 豚汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	671
中	763

たんぱく質(g)

小	30.6
中	33.0



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) サバ 豚肉(佐賀県産) 豆腐 油揚げ 味噌	米(宇佐産)	人参(宮崎県産) 大根(長崎県産) ごぼう 椎茸(大分県産) コンニャク ねぎ(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

豚汁の味付けに使っている味噌は、大豆から作られています。味噌、大豆が発酵することによって、アミノ酸やビタミンが生成され、栄養的にすぐれたものになります。大豆は豆腐や油揚げなどいろいろな形に姿を変えます。昔から私たちの食生活には欠かせない食品ですね。

