

## 6月18日の給食メニュー

☆カミカミ給食の日☆



### 少なめゆかりご飯 野菜のかき揚げ ワカメうどん 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	604
中	692

たんぱく質(g)

小	17.8
中	19.8



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) 鶏肉(大分県産) ワカメ	米(宇佐産) 油 うどん(宇佐産)	玉ねぎ(宇佐産) 人参(熊本県産) ゴボウ 春菊 椎茸(大分県産) ネギ(宇佐産) シソ



### ★栄養士のひとくちコメント★

うどんに入っているわかめには、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。代表的なのはカルシウムというミネラルです。骨や歯を丈夫にする働きがあります。カルシウムはビタミンDといっしょにとると体の中に吸収されやすくなります。うどんにはビタミンDが豊富なしいたけも入っています。

