

7月10日の給食メニュー

ご飯 納豆味噌 ピリ辛すき焼き 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	658
中	776

たんぱく質(g)

小	25.1
中	29.0



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) 納豆 豚肉(佐賀県産) 豆腐 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ 胡麻油	生姜(長崎県産) 玉ねぎ(宇佐産こ) リンゴ ゴボウ エノキダケ(福岡県産) 白ネギ(宇佐産) コンニャク 人参(熊本県産)

★栄養士のひとくちコメント★

7月10日は「納豆の日」です。納豆は大豆から作られる伝統的な日本の発酵食品です。納豆のねばねばのもとには納豆菌に含まれるナットウキナーゼと呼ばれる酵素です。血液をさらさらにする効果があります。納豆みそはごはんとの相性抜群ですよ！