

5月28日・29日の給食メニュー

ピタパン 白身魚フライ ツナと春野菜のミネストローネ
 ユーソーヤマーガリン 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	617
中	652

たんぱく質(g)

小	25.9
中	27.3



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)	ピタパン	玉ねぎ
ホキ	油	アスパラガス(熊本県産)
ツナ	マカロニ	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	砂糖	キャベツ(熊本県産)
	マーガリン	しめじ(福岡県産)
		トマト



★栄養士のひとくちコメント★

アスパラガスには、この野菜から発見された「アスパラギン酸」という薬にも使われている成分が豊富に含まれており、体の疲れをとったり、スタミナをつけたりする働きがあります。ドイツでは「春の宝石」と呼ばれ、疲労回復の野菜として食べられているそうです。

