

## 6月16日の給食メニュー

### ご飯 キャベツのメンチカツ 味噌汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	593
中	677

たんぱく質(g)

小	19.2
中	21.4



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) 豆腐 メンチカツ ワカメ 味噌	米(宇佐産) 油	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) しめじ(福岡県産) キャベツ(熊本県産) ねぎ(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

メンチカツに使われているキャベツは、ビタミンUが多く含まれています。キャベツから発見された栄養素で別名「キャバジン」とも呼ばれます。この名前に似た胃の薬を聞いたことはありませんか？実はこのビタミン、胃を守ってくれるはたらきがあるのです。

