

6月18日の給食メニュー

ご飯 梅昆布和え 厚揚げの中華煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	617
中	731

たんぱく質(g)

小	20.7
中	23.7



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) 昆布 豚肉(佐賀県産) 厚揚げ	米(宇佐産) ごま油 砂糖 デンプン	きゅうり(宇佐産) キャベツ(玖珠産) 梅 人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 筍 椎茸(大分県産) コンニャク 枝豆



★栄養士のひとくちコメント★

梅こんぶ和えには小さな梅干しの粒が入っています。梅干しは酸っぱいですよね。この酸味のもと「クエン酸」です。クエン酸は体の疲れをとったり、雑菌が増えるのを防いだりする働きがあります。お弁当やおにぎりに梅干しが使われているのは、おいしさだけでなく食べ物が腐らないようにする効果もあります。

