

## 6月23日の給食メニュー

☆カミカミ給食の日☆



### 筍ご飯 厚焼き玉子 団子汁 牛乳



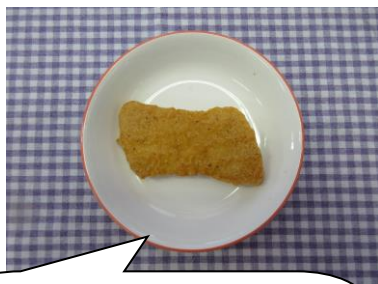
エネルギー(Kcal)

小	622
中	724

たんぱく質(g)

小	21.9
中	24.5

アレルギー対応食



卵アレルギー代替メニューの「クリスピーチキン」です( ^ ▽ ^ ) /



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) 卵 鶏肉 豚肉(佐賀県産) 油あげ 味噌	米(宇佐産) やせうま(宇佐産)	筍 人参(熊本県産) 大根(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) かぼちゃ(中津産) コンニャク ごぼう(九州産) 椎茸(大分県産) ねぎ(宇佐産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

日本人は一人で一年間に300個をこえる卵を食べるといわれています。卵は体を作るたんぱく質はもちろんのこと、ビタミンC以外のほとんどのビタミンが含まれています。卵は殻の表面がザラザラしているほうが新しく、つるつる光っているものは古いものだそうです。

