

6月24日の給食メニュー

ご飯 柚子和え マーボー茄子 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	566
中	668

たんぱく質(g)

小	20.8
中	23.9



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) ツナ 豚肉(大分県産) 大豆 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ごま油 春雨 デンプン	キャベツ(玖珠産) 人参(熊本県産) きゅうり(宇佐産) 柚子(院内産) 茄子(福岡県産) 玉ねぎ(宇佐産) 白ネギ(宇佐産)



★栄養士のひとくちコメント★

なすは夏が旬の食材です。90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。

なすの皮の色は「ナスニン」というポリフェノールの一種です。抗酸化作用といって体の中の悪いものを取り除く作用があります

