

## 6月30日の給食メニュー

☆カミカミ給食の日☆



### ご飯 イワシの生姜煮 キムチ汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	600
中	691

たんぱく質(g)

小	22.5
中	24.5



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) イワシ 豚肉(佐賀県産) 油揚げ 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ	生姜 人参(熊本県産) キャベツ(玖珠産) もやし(中津市産) ゴボウ エノキダケ(福岡県産) キムチ ニラ(大分県産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

生姜は熱帯アジア原産の野菜で、日本では古くから栽培され、主に香辛料として利用されています。しょうがには、血液の流れを良くして、体を温める働きがあります。また、殺菌力が強いので、暑い時期に食べ物が傷むのを防ぐ働きがあります。

