

## 7月27日の給食メニュー

### ご飯 フルーツのミルク和え ポークビーンズ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	714
中	845

たんぱく質(g)

小	21.7
中	25.1

アレルギー対応食



乳除去食



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)	米(宇佐産)	桃
大豆(宇佐産)	じゃがいも(熊本県産)	パイナップル
スキムミルク	マスカットゼリー	りんご
ベーコン		ナタデココ
豚肉(九州産)		玉ねぎ(宇佐産)
		人参(熊本県産)
		インゲン
		トマト

### ★栄養士のひとくちコメント★

豚肉はビタミンB1が多く含まれています。鶏肉や牛肉には、あまり含まれていないビタミンです。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれている糖質が、体の中でエネルギーにかわるときに必要なビタミンなので、体の疲れをとるのに役立ちます。