

7月9日の給食メニュー

食パン フィレオフィッシュ ナポリタン

マーシャルビーンズチョコ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	735
中	782

たんぱく質(g)

小	26.1
中	27.5



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) ホキ ベーコン ウィンナー	食パン 油 スパゲティ オリーブ油 マーシャルビーンズチョコ	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) マッシュルーム ピーマン(大分県産) パプリカ(熊本県産) トマト(玖珠産)

★栄養士のひとくちコメント★

にんじんは給食で毎日のように使用しています。にんじんのオレンジ色はβカロテンという色素です。これは体の中で、ビタミンAに変化して、目の疲れをとったり、病気を予防する力をつけたりする効果があります。にんじんを食べて免疫力をアップさせよう！