

## 6月23日の給食メニュー

### ご飯 ごぼうハンバーグのケチャップソースかけ

### つみれの澄まし汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	576
中	654

たんぱく質(g)

小	21.2
中	23.0



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) ハンバーグ つみれ 豆腐 ワカメ	米(宇佐産) 砂糖	ゴボウ(九州産) トマト 玉ねぎ(宇佐産) 人参(熊本県産) しめじ(福岡県産) ねぎ(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ごぼうは野菜の中でも食物繊維が含まれている量がトップクラスで多く、おなかの調子を整えてくれます。また「ごぼうハンバーグ」は、鉄分を強化していて、貧血の予防に役立ちます。体が急速に成長する時期は、鉄分が不足しやすいので積極的にとりましょう。

