

6月5日の給食メニュー

☆カミカミ給食☆

ご飯 ニラ豚炒め 鶏ごぼう汁 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	684
中	809

たんぱく質(g)

小	24.7
中	28.4



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) 豚肉(九州産) 鶏肉(九州産) 豆腐 油あげ 味噌	米(宇佐産) 砂糖 ごま油 でんぷん	玉ねぎ(宇佐産) キャベツ(鹿児島県産) ニラ(大分県産) 人参(熊本県産) 大根(熊本県産) ごぼう 椎茸(大分県産) ねぎ(宇佐産) コンニャク



★栄養士のひとくちコメント★

大分市は全国有数のニラの産地として有名で、「にら豚炒め」は大分市発祥のメニューです。ニラの独特な香りは「アリシン」といいます。ビタミンB1(ビーワン)の吸収を助け、体を動かすエネルギーをつくるはたらきがあります。

