

## 7月14日の給食メニュー

### ご飯 焼きハンバーグのいんごソースがけ

### トマトとレタスの卵スープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	591
中	677

たんぱく質(g)

小	24.0
中	26.4



**アレルギー対応食**  
「トマトとレタスの卵スープ」  
から卵を除去

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) 卵 ハンバーグ 鶏肉(宮崎県産)	米(宇佐産) 砂糖	りんご 玉ねぎ(宇佐産) レモン トマト(竹田市産) レタス 人参(熊本県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

ハンバーグのソースに使われている「りんご」は人類が食べた最古の果物と言われています。そしてその起源はおよそ8000年前とも言われています。カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンCなどを含み、栄養価が高いので、ヨーロッパには「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」ということわざもあります。