

7月30日の給食メニュー

★ スタミナ給食 ★

ご飯 きゅうりのスタミナ和え 八宝菜 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	600
中	708

たんぱく質(g)

小	18.7
中	21.2



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) かまぼこ	米(宇佐産) 胡麻油 ゴマ デンプン オイスターソース	きゅうり(宇佐・日出・熊本産) 人参(熊本県産) ニンニク 生姜 筍 キャベツ(玖珠産) 玉ねぎ キクラゲ 白ねぎ(宇佐産) ヤングコーン

★栄養士のひとくちコメント★

今日は「スタミナ給食」です。きゅうりは95%が水分で、体を冷やす作用があります。暑い時期の水分補給にも役立つ夏野菜の代表格です。
にんにくの効いたきゅうりを食べて夏バテに負けない体をつくりましょう！