

## 7月21日の給食メニュー

### ご飯 クリスピーチキン ジュリエンスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	602
中	690

たんぱく質(g)

小	19.4
中	20.9



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) 鶏肉 ベーコン	米(宇佐産) じゃがいも(熊本県産)	セロリー 大根(熊本県産) 玉ねぎ 人参(熊本県産) コーン キャベツ(玖珠産) パセリ(大分県産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

じゃがいもはビタミンが多いことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。ビタミンCは風邪をひきにくくしたり、肌をきれいにしたりする効果があります。じゃがいもは品種がたくさんあり、給食では「メークイン」という品種を使います。