

## 8月27日の給食メニュー

### 少なめご飯 クールフルーツ白玉 ハヤシライス 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	660
中	781

たんぱく質(g)

小	16.7
中	18.7



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	米(宇佐産) 白玉 アセロラジュレ	みかん パイン りんご 桃 しめじ(福岡県産) 人参 トマト 玉ねぎ(宇佐産) マッシュルーム

### ★栄養士のひとくちコメント★

豚肉は重要なビタミンB<sub>1</sub>の補給源です。ビタミンB<sub>1</sub>は糖質を効率よくエネルギーに変えるため、体を疲れにくくします。また、玉ねぎと一緒に食べることで、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。今日のハヤシライスは豚肉+玉ねぎをたっぷり使って作っているので、疲れた体を元気にしてくれるのにぴったりのメニューです。