

8月4日の給食メニュー

コッペパン かぼすキュウリ ミートソースペンネ
ユニソーヤマーガリン 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	616
中	659

たんぱく質(g)

小	22.7
中	24.7



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)	コッペパン	きゅうり(玖珠産)
鶏肉(九州産)	ゴマ	玉ねぎ
豚肉(九州産)	ペンネ	人参
	オリーブ	シメジ
	油	カボス(院内産)
	マーガリン	

★栄養士のひとくちコメント★

きゅうりは約95%が水分で、体を冷やす作用があります。カリウムやシトルリンという新陳代謝によい成分が、体内の余分な塩分を排出し、むくみを解消します。また、βカロテンやビタミンCも多く、かぜ予防や目の健康にも効果があります。