

## 4月22日の給食メニュー

### ご飯 小松菜サラダ 大根の中華煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	620
中	734

たんぱく質(g)

小	21.5
中	24.8



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) ツナ 豚肉(大分県産) 竹輪 厚揚げ	米(宇佐産) ごま油 砂糖 でん粉 和風ドレッシング	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 大根(豊後高田市産) 小松菜(宮崎県産) コンニャク 枝豆 きゅうり(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

ごま入りわかめスープにはたけのこが入っています。茹でた筍の切り口によく見られる白い粉のようなものは「チロシン」というアミノ酸の一種で、筍のうま味のもとです。チロシンにはやる気をアップさせる効果があると言われています。

