

## 5月13日の給食メニュー

### ご飯 キュウリのゆかい和え ジャガイモの南蛮煮 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	618
中	727

たんぱく質(g)

小	21.4
中	24.6



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) 鶏肉(宮崎県産) 厚揚げ てんぷら	米(宇佐産) ゴマ ジャガイモ(長崎県産) 砂糖	人参(熊本県産) キュウリ(宇佐産) シソ コンニャク 枝豆 玉ねぎ(宇佐産)



### ★栄養士のひとくちコメント★

じゃが芋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、肌をきれいにする効果があります。じゃが芋は品種がたくさんあり、料理によって使い分けます。今日のような煮物料理には「メークイン」という品種が適しています。

