７月１０日の給食メニュー

ご飯　納豆味噌　ピリ辛すき焼き　牛乳

エネルギー(Kcal)

小	658
中	776

たんぱく質(g)

小	25.1
中	29.0

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)	米(宇佐産)	生姜(長崎県産)
納豆	砂糖	玉ねぎ(宇佐産こ)
豚肉(佐賀県産)	ゴマ	リンゴ
豆腐	胡麻油	ゴボウ
味噌		エノキダケ(福岡県産)
		白ネギ(宇佐産)
		コンニャク
		人参(熊本県産)

★栄養士のひとくちコメント★

７月１０日は「納豆の日」です。納豆は大豆から作られる伝統的な日本の発酵　食品です。納豆のねばねばのもとは納豆菌に含まれるナットウキナーゼと呼ばれる酵素です。血液をさらさらにする効果があります。納豆みそはごはんとの相性抜群ですよ！