

7月27日の給食メニュー

ご飯 県産かますフライ 白滝麵のスープ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	555
中	639

たんぱく質(g)

小	20.1
中	22.1



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) カマス(大分県産) 鶏肉(九州産)	米(宇佐産) 油 胡麻油	人参(熊本県産) 玉ねぎ キクラゲ 白滝 レタス 白ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

玉ねぎを包丁で切って、涙がでた経験はありませんか？

玉ねぎを切ると目がしみるのは「硫化アリル」という成分が含まれているからです。硫化アリルは熱を加えると甘味に、かわります。スープに自然な甘みを出してくれています。