

7月28日の給食メニュー

ご飯 フルーツのミルク和え ポークビーンズ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	714
中	845

アレルギー対応食

たんぱく質(g)

小	21.7
中	25.1



乳除去食



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) 大豆(宇佐産) スキムミルク ベーコン 豚肉(九州産)	米(宇佐産) じゃがいも(熊本県産) マスカットゼリー	桃 パイナップル りんご ナタデココ 玉ねぎ(宇佐産) 人参(熊本県産) インゲン トマト

★栄養士のひとくちコメント★

豚肉はビタミンB1が多く含まれています。鶏肉や牛肉には、あまり含まれていないビタミンです。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれている糖質が、体の中でエネルギーに変わるときに必要なビタミンなので、体の疲れをとるのに役立ちます。