

7月20日の給食メニュー

★スタミナ給食★

ご飯 カツオの佃煮 スタミナ味噌汁 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	587
中	694

たんぱく質(g)

小	28.1
中	32.6



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)	人参(熊本県産)
カツオ(鹿児島県産)	砂糖	ニラ(大分県産)
厚揚げ	ゴマ	筍
味噌	胡麻油	もやし(中津産)
昆布		ニンニク
		生姜

★栄養士のひとくちコメント★

今日は「スタミナ給食」です。「スタミナみそ汁」には「にんにく」が入っています。にんにくには「アリシン」という成分が含まれており、これはビタミンB1と結びつくと、体の疲れを回復させる効果があると言われています。