

7月21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) カツオ(鹿児島県産) 厚揚げ 味噌 昆布	米(宇佐産) 砂糖 ゴマ 胡麻油	人参(熊本県産) ニラ(大分県産) 筍 もやし(中津産) 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。