

6月21日の給食メニュー

ご飯 ベーコンポパイソテー ポークビーンズ 牛乳



| エネルギーになるもの | 体をつくるもの | 体の調子を整えるもの |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| 米(宇佐産) じゃがいも(熊本県産) 豆乳バター | 牛乳(大分県産) ベーコン 豚肉(九州産) 大豆 | 人参(熊本県産) ほうれん草(宮崎県産) コーン 玉ねぎ(宇佐産) トマト サヤインゲン ニンニク |

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



ジャガイモは、デンプン質が多く含まれているので、赤・黄・緑の3つの働きにわけると、黄色のエネルギーのもとになる働きになります。また、キャベツやレタスに含まれるビタミンCは熱に弱いですが、ジャガイモはでんぷんがたくさんあるので、熱を加えてもビタミンCがあまり減らないのです。

