

## 7月15日の給食メニュー

少なめワカメご飯 野菜のかき揚げ 五目うどん 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) 油 うどん(宇佐産) 砂糖	牛乳(大分県産) わかめ 鶏肉(大分県産) 油揚げ	人参(長崎県産) 玉ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産) ネギ(宇佐産) 牛蒡 春菊



### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

五目うどんには、椎茸が入っています。給食ではいつも「乾ししいたけ」を使っています。生の椎茸を乾燥させたものが、乾ししいたけ。日光に当てながら干すとカルシウムの吸収を助けるビタミンDという栄養価が高くなり、うま味成分もアップします。このうま味成分が、うどんをより一層おいしくしてくれます。

