

## 5月24日の給食メニュー

ご飯 ころころソテー ポークシチュー 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)	牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) ウインナー	ブロッコリー コーン トマト しめじ(福岡県産) 人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



「ころころソテー」には宇佐市産のブロッコリーを使っています。ブロッコリーの緑の頭の部分は花のつぼみが集まった部分です。収穫しないで放っておくと、キャベツや菜の花と同じ黄色い花が咲きます。黄緑色の茎の部分も栄養価が高いです。貧血の予防に役立つ鉄や葉酸が多く含まれています。

