

6月21日の給食メニュー

ご飯 さば生姜煮 カルシウムたっぷり味噌汁 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) 砂糖	牛乳(大分県産) さば わかめ 味噌 絹厚揚げ	人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) 小松菜(宮崎県産) ねぎ(宇佐産) 生姜

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



骨が最も成長するのは、小学生から中学生の時期です。そのため、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん必要になります。カルシウムが多い食べ物は、牛乳、大豆、海そう、小魚、小松菜などです。今日のみそ汁はカルシウムがたくさんとれるように工夫しています。

