

7月1日の給食メニュー

ご飯 キュウリの梅和え マーボー茄子 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 春雨 ゴマ ごま油 でんぷん ラー油	牛乳(大分県産) 豆腐 豚肉(佐賀県産) みそ	キュウリ(熊本県産) 生姜 梅 茄子(福岡県産) ニンニク 玉ねぎ(宇佐産) 人参(長崎県産) 白ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



マーボーなすに入っているなすは、今から1300年も昔の奈良時代から食べられている伝統のある野菜です。ほとんどが水分でできていて低カロリーです。料理の味がよくしみこむので、甘辛くごはんが進む味付けにしています。モリモリ食べて、暑さに負けない体をつくろう！

