

7月13日の給食メニュー

ご飯 かりこりキュウリ 肉じゃが 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) ゴマ 砂糖 ごま油 じゃがいも(熊本県産)	牛乳(大分県産) 豚肉(大分県産) さつま揚げ	きゅうり(宇佐産) 生姜 玉ねぎ(宇佐産) 人参(長崎県産) 枝豆 コンニャク



☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

夏野菜の代表であるきゅうりは、今が一番おいしい時期です。きゅうりはウリ科の野菜です。夏野菜にはほかにトマトやなす、冬瓜など、ウリ科の野菜がたくさん旬を迎えています。夏野菜には水分、ミネラルも含むので食べながら水分補給をすることもできます。夏には夏野菜を食べましょう！

