

## 7月7日の給食メニュー

### ご飯 チンジャオロース 中華スープ 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) ごま油 春雨	牛乳(大分県産) 豚肉(佐賀県産) 鶏肉(宮崎県産) かまぼこ	ピーマン(熊本県産) 赤パプリカ タケノコ 人参(長崎県産) コーン 玉ねぎ(宇佐産) 白ねぎ(宇佐産) ニンニク



### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ピーマンは夏にたくさん収穫できる緑黄色野菜です。緑黄色野菜とは緑や赤、黄色の色が濃い野菜のこと。トマトやかぼちゃなどもその仲間です。ピーマンの苦みがきらいな人はいますか？実は、ピーマンのへタの形が六角形のものは五角形のものよりも甘いのです。苦みがきらいな人は、へタの形が六角形のものを探してみてください。

