

## 6月18日の給食メニュー

まあいいパン 白身魚のかりかりフライ ノンエッグタルタルソース

フレッシュトマトとアスパラガスのスパゲティ 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
パン	牛乳(大分県産)	アスパラガス
油	白身魚	人参(長崎県産)
黒砂糖	ツナ	玉ねぎ(宇佐産)
じゃがいも(熊本県産)	鶏肉(九州産)	エリンギ(熊本県産)
スパゲティ		トマト(宮崎県産)
オリーブ油		
ノンエッグタルタルソース		

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



アスパラガスは、食べている部分は若い茎の部分です。やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。おいしいアスパラガスをお店で選ぶポイントは、穂先がしまっていること、緑色が濃いこと、茎がまっすぐであることです。チェックしてみましょう。

