

## 7月14日の給食メニュー

### 少なめご飯 大豆入り鶏そぼろ丼 団子汁 牛乳



大豆入り鶏そぼろの具を  
ご飯にかけて食べてね  
(^▽^)/



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 やせうま(宇佐産)	牛乳(大分県産) 鶏肉(大分県産) 大豆(宇佐産) 豚肉(大分県産) 油揚げ みそ	生姜 玉ねぎ(宇佐産) ごぼう 人参(長崎県産) 枝豆 椎茸(大分県産) 南瓜(宇佐産) コンニャク ねぎ(宇佐産) 大根(竹田市産)



### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

そぼろの中に入っている大豆は豆腐や納豆、味噌、醤油など、私たちの生活に身近なさまざまな食品に変身しています。お肉のように体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」ともよばれています。たんぱく質は肉や魚、卵、牛乳などにも多く含まれています。

