

7月18日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げのキムチ煮
- ・スタミナサラダ



今月もおいしい給食をお届けします！

体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	ごはん (宇佐市産)	玉ねぎ (熊本県産)
厚揚げ	砂糖	もやし (日田市産)
豚肉 (九州産)	片栗粉	人参 (熊本県産)
	サラダ油	にら (大分県産)
		キムチ漬け
		きゃべつ (福岡県産)
		きゅうり (熊本県産)
		りんごピューレ

ぱくぱくだよい

【スタミナサラダ】

疲れやすい・だるい・なんとなく元気がないなど夏バテをしている人はいませんか。今日はスタミナサラダで、元気の出る豚肉が入っています。豚肉にはたんぱく質や脂肪、ビタミンB1がたっぷり入っています。特にビタミンB1が多く、ビタミンB1は疲れをとったり、イライラを防いだりする働きがあります。

夏バテ
予防

