



# 今日の給食



6月9日(火)



## 食材の栄養効果

### ● 大豆

「畑の肉」といわれる大豆は、良質なたんぱく質が豊富です。おなかの調子を整える食物繊維もたっぷり含まれています。

### ● ジャガイモ

体のエネルギーになる炭水化物が多く含まれています。また、ビタミンCも含まれていて、風邪の予防や肌を元気にする働きがあります。

### ● 豚肉

体をつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富です。体を元気にしてくれる大切な栄養がたくさん含まれています。



## 今日のこんだて

- 豚丼
- 味噌汁
- 麦ごはん
- 炒り豆
- 牛乳

お肉と野菜のうまみが  
たっぷりでごはんがすすみます。  
味噌汁はじゃがいもホクホク!!  
具沢山です

