

9月3日の給食メニュー

ごはん ほうれん草のシソ和え ピリ辛すき焼き 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	650
中	767

たんぱく質(g)

小	21.6
中	24.9



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) ひじき 豚肉(大分県産) 豆腐	米(宇佐産) ゴマ 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ(宇佐産) ほうれん草(九州産) コンニャク ねぎ(宇佐産)

★栄養士のひとくちコメント★

ピリ辛すき焼きには、唐辛子が入っています。唐辛子やカレー粉などの香辛料には、食欲を増進させたり、消化を促進させたりする働きがあります。また、血のめぐりをよくする働きがあるので、疲労回復につながります。上手に香辛料を利用して、暑い季節を元気に乗り切りましょ

