

9月12日の給食メニュー

ごはん バンサンスウ マーボー豆腐 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	655
中	773

たんぱく質(g)

小	25.2
中	29.1



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)	米(宇佐産)	人参
チキンハム	ごま油	玉ねぎ(宇佐産)
プチマリン	ドレッシング	ねぎ(宇佐産)
豆腐(大分県産)	春雨	コーン
豚肉(大分県産)	ゴマ	きゅうり(熊本産)
味噌	でん粉	椎茸(大分産)

★栄養士のひとくちコメント★

バンサンスウは、細切りにした野菜を使った中華風の酢の物のことです。

中国語で「バン」は混ぜる、「サン」は3種類の材料、「スウ」は千切り

という意味です。今日はきゅうりを使っています。きゅうりは、ほとん

どが水分で、のどや体の渇きをいやしてくれます。