

## 9月14日の給食メニュー



今日は「かみかみメニューの日」です♪

食パン チリコンカン レタスと卵のスープ 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	515
中	560

小	24.0
中	26.5

### アレルギー対応食



レタスと卵のスープメニューの「卵」除去食メニューです。

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) 豚肉(大分県産) 大豆 ベーコン インゲン豆 卵 お魚パスタ	食パン パン粉	にんじん 玉ねぎ(宇佐産) レタス(大分産) コーン パセリ(大分産)

### ★栄養士のひとくちコメント★

レタスは約96%が水分ですが、レタスに含まれる食物繊維の多くは、腸の働きを促進するといわれる、水に溶けない「不溶性食物繊維」です。生でサラダで食べることが多いですが、炒めたり、煮たりしてもおいしく食べることができます。

