

9月14日の給食メニュー

少なめごはん サンマのかぼす南蛮 五目うどん 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	707
中	802

たんぱく質(g)

小	26.0
中	28.4



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) サンマ	米(宇佐産) 油 砂糖 ゴマ うどん(宇佐産)	人参 玉ねぎ(宇佐産) ねぎ(宇佐産) コーン きゅうり 椎茸(大分産) かぼす(大分産)

★栄養士のひとくちコメント★

さんまは「秋にとれる刀のような魚」で「秋刀魚」と書きます。
さんまの口先が黄色いものは脂がよくのっていて、おいしい印です。
今日の「さんまのかぼす南蛮」は「うま塩給食」です。料理にかぼすを使うと、素材の味を引き立たせてくれるとともに、塩分のとりすぎを防ぐことができます。