

## 9月20日の給食メニュー

ピタパン ケバブ パンプキンスープ 牛乳

エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)

小	544
中	633

小	24.9
中	28.5

アレルギー対応食



パンプキンスープの乳除去食です。

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)	ピタパン	にんじん
豚肉(大分県産)	パン粉	玉ねぎ(宇佐産)
鶏肉(大分県産)	バター(九州産)	トマト
ベーコン	オリーブ油	ピーマン(大分県産)
豆乳(大分県産)	マカロニ	赤パプリカ(熊本産)
生クリーム		かぼちゃ(中津産)
		アスパラガス

### ★栄養士のひとくちコメント★

かぼちゃは「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜です。冬のイメージがありますが、収穫するのは夏です。かぼちゃの黄色い色は「カロテン」という栄養素で、皮膚の健康を保つ働きがあります。油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります。

