

9月27日の給食メニュー

食パン フルーツ和え なす入りミートスパゲティ 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	596
中	653

たんぱく質(g)

小	21.8
中	23.6



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) 鶏肉(大分県産) 豚肉(大分県産)	食パン ゼリー スパゲティ オリーブ油	人参 玉ねぎ(宇佐産) なす(熊本産) グリーンピース 桜桃 マッシュルーム みかん パイナップル ぶどう

★栄養士のひとくちコメント★

今日のフルーツ和えには、ぶどうが入っています。ぶどうは夏から秋にかけてが旬です。5000年以上も昔から世界で栽培され、品種は1万種以上もあります。ぶどうの皮に含まれるポリフェノールには、さまざまな病気を防いだり、老化防止に役立ったりします。

