

9月28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。

