

## 9月29日の給食メニュー

### ご飯 フルーツ和え カレー 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(九州産)	米(宇佐産) 砂糖 じゃがいも マスカットゼリー	人参 玉ねぎ リンゴ 桃 みかん パインアップル

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

カレーに使われているジャガイモは、でんぷんが主成分であるため、体の中では「エネルギーのもとになる」食材です。このジャガイモのでんぷんは「かたくり粉」のもとです。気がつかないうちにジャガイモを食べているかもしれませんね。ビタミンCやカリウムが多いですが、ポテトチップスなどお菓子の食べすぎには注意しましょう。

