

## 10月8日の給食メニュー

### ご飯 揚げ焼売(2個) 大根の中華煮 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) 焼売 豚肉(九州産) 竹輪	米(宇佐産) 油 砂糖 胡麻油 デンプン	人参 大根 玉ねぎ コンニャク インゲン

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

豚肉は内臓を丈夫にするビタミンB1が豊富です。  
ビタミンB1は糖質を効率よくエネルギーに変えるため、  
体を疲れにくくします。  
食物繊維がたっぷり含まれる大根と合わせることで、  
がん予防効果も期待できます。

