

9月1日の給食メニュー

ご飯 イワシの梅煮 夏野菜の豚汁 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) 砂糖	牛乳(大分県産) イワシ 豚肉(大分県産) 油揚げ 豆腐(大分県産) 味噌	人参 南瓜(宇佐産) ゴボウ 茄子(中津産) 梅 コンニャク ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

カボチャは夏から秋に収穫され、そのままの状態だと3~4か月保存することができます。カボチャは、色の濃い野菜です。濃い野菜の色のもととなる成分は、皮ふや粘膜を守り、ウイルスの侵入を防ぐ作用があります。甘みが強く、ホクホクしたカボチャをたっぷり使って豚汁に入れました。よく味わって食べてみてくださいね。