

9月13日の給食メニュー

ご飯 キュウリの華風和え 肉じゃが 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) 胡麻油 ジャガイモ	牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) さつま揚げ	キュウリ(玖珠産) 人参 玉ねぎ 枝豆 コンニャク 唐辛子

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

肉じゃがにはジャガイモをたっぷり使っています。

芋は、エネルギーのもとになる炭水化物が主な成分で、食物繊維も豊富です。日本では、主食はごはんやパンが多いですが、世界では、芋を主食として食べている国もあります。いろいろな種類がありますが、日本ではジャガイモ、さつま芋、里芋などを食べる人が多いです。