

# 野菜たっぷり給食

9月16日の給食メニュー

ご飯 ナムル マーボー茄子 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 胡麻油 ゴマ デンプン	牛乳(大分県産) 豆腐 豚肉(九州産) 春雨 味噌	ほうれん草(宮崎県産) 人参 モヤシ(中津市産) ニンニク 茄子(中津市産) 生姜 玉ねぎ 白ネギ(宇佐産)

## ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

今日は野菜たっぷり給食の日です。今日は、一人 150g 以上の量の野菜を使用しました。野菜には、カリウム、カルシウム、鉄などの無機質や、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。マーボー茄子には旬のなすを使っています。なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史がとても長い野菜です。