

9月19日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚じゃが
- ・三色和え



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)	ごはん (宇佐市産)	玉ねぎ (北海道産)
豚肉 (九州産)	じゃがいも (熊本県産) 砂糖 サラダ油 ごま 練りごま	さやいんげん 人参 (北海道産) 小松菜 (宮崎県産) もやし (竹田市産)



ぱくぱくだより

【豚じゃが】

じゃがいもにはビタミンCが多く含まれていて、でんぶんに守られているため加熱しても壊れにくくなっていることが特徴です。ビタミンCには疲労回復の働きもあります。暑い時期に大切な栄養素です。

