

# 9月27日(水)の給食



756 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の マスタード マヨ焼き	鶏もも肉 片栗粉 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ 濃口しょうゆ
味噌炒め	さつまいも なす ピーマン もやし 油 味噌 濃口しょうゆ みりん 砂糖
キャベツの ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 塩
すまし汁	大根 にんじん 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
フルーツ	みかん パイン



ナス について!!

食物繊維、ナリウム、糖質、和4721-1-1  
などの栄養素を豊富に含む野菜です。

ナスの旬  
5～10月頃の初夏から秋にかけてです。

ナスの煮び出し美味しいから食べるといいよ

ナスの旬の栄養素

2位	知母果	9.7%
2位	熊手果	9.3%
3位	群芳果	9.1%

美味しいから食べるといいよ

9月28日～10月4日まで松西祭準備・  
松西祭のため給食はお休みです。  
次回は10月5日からです。