

9月3日(木)の給食

784 kcal

献立

献立	材料
きのこと ツナの 炊き込み ごはん	米 なめこ ツナ にんじん 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 水
豚肉となす のチーズ 焼き	豚バラ肉 なす 塩・こしょう 砂糖 味噌 濃口しょうゆ チーズ
小松菜の おひたし	小松菜 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
かきたま汁	和風だし 薄口しょうゆ 塩 片栗粉 卵
フルーツ	かいわれだいこん みかん パイナップル 白玉 シロップ



豚肉にはビタミンB₁とい
うビタミンが入っていて
疲労回復の効果があり
ます。豚肉のビタミンB₁
は部位によっては牛肉
の10倍くらいの量が含ま
れています。肉類は体を作
るのに必要なタンパク質も
豊富で、ビタミンB₁とタンパク質
を効率よく摂取できる
豚肉は夏バテに効果的です。

