

# 9月3日(木)の給食

784kcal

## 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B<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>  
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B<sub>1</sub>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。

