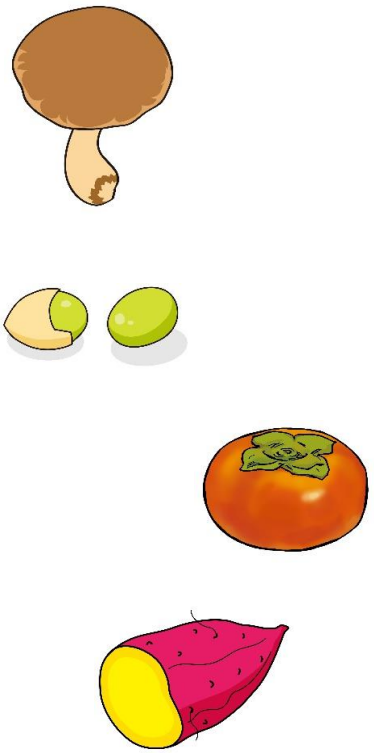
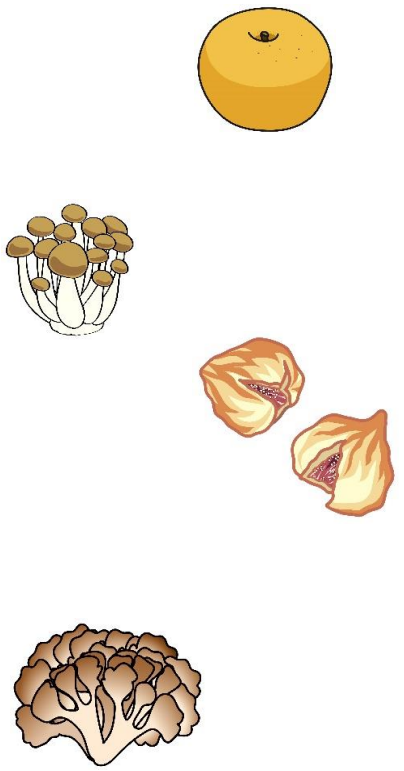


一週間の給食を写真で紹介します

9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）
		写真なし
麦ご飯 ホキ天玉揚げ 野菜とツナのマヨ炒め ひじきと大豆の煮物 キャベツと厚揚げの味噌汁 牛乳 ＜804kcal＞	麦ご飯 ハヤシライス キャベツサラダ 夏みかんヨーグルト 牛乳 ＜842kcal＞	麦ご飯 豚肉の甘辛炒め 切干大根の炒め煮 千草焼き 沢煮椀 牛乳 ＜783kcal＞
大豆に含まれる栄養で注目すべきたんぱく質。たんぱく質は私たちの体を構成するうえで欠かせない成分です 	キャベツから発見されたことで有名なビタミンUは、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にするとされています。 	切干大根は、生の大根を干して作るので、大根の旨味と栄養が凝縮されています。
		

9月に美味しい食べ物

さつま芋・南瓜
舞茸・椎茸・しめじ
ぎんなん・蓮根
里芋・落花生
栗・柿・梨・キウイ
いちじく・ぶどう
さんま・鮭