

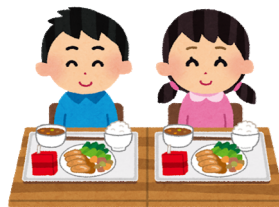
# 9月19日の給食メニュー

## ★メニュー内容

## ★熱量

ご飯  
しゅうまい  
マーボーなす  
ナムル  
牛乳

644 kcal



熱や力になる 黄色の食品	血や肉になる 赤の食品	体の調子を整える 緑の食品
★精白米,油,ごま油, かたくり粉,ごま	ポークしゅうまい,豚 ひき肉,ロースハム,厚 揚げ,牛乳	★なす,玉葱,にんじ ん,★にら,もやし,★ きゅうり

## ★ひとくちメモ