

# 9月13日の給食メニュー

## ★メニュー内容

ご飯  
 いわしの梅醤油煮  
 切り干し大根の煮物  
 小松菜のみそ汁  
 牛乳

## ★熱量

642 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	いわしの梅醤油煮,さつま揚げ,油揚げ,みそ,かつお節,牛乳	こんにゃく,にんじん,むき豆,★こまつな,しめじ,切り干し大根

## ★ひとくちメモ