

## 9月2日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 キムチ入り肉じゃが  
ちくわとじゃこの野菜炒め



じゃこは「しらす干し」のことです。しらす干しには、骨や歯を強くしてくれるカルシウムが多く、カルシウムが体に吸収されるのを助けるビタミンDも含まれているので、効率よくカルシウムを吸収できます。他にもたんぱく質や、頭の働きを良くするDHAなども含まれています。