

9月14日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 とろとろなすの麻婆豆腐
春雨サラダ

「スマイル給食の日」



あき 秋のなすは、あま うまみ つ 甘みや旨味が詰まっています。また、きれいな
むらさきいろ せいぶん 紫色の成分「ナスニン」には、ポリフェノールの仲間、からだ つか まも
る 働きもあります。なすには、べい か も みず なが しゅるい
があります。