

## 9月16日（水）の給食

### ○献立

キャロットパン      牛乳      きつねうどん  
ひじきのマヨサラダ      チーズ



今日の給食は、パンとうどんを組み合わせた炭水化物の多い献立です。

「炭水化物」は、脳や体を動かす大切なエネルギー源になります。そこにチーズやひじきに含まれるカルシウムや鉄分が加わることで、体のエネルギーを上手に使うことができます。