

保健福祉課の献立紹介



8月14日の献立

- ・ごはん
- ・しそチーズひれかつ
(千切りキャベツ、プチトマト)
- ・いんげんのソテー
- ・牛乳

今回は学校給食ではなく、旬の食材を使ったレシピのご紹介。玉ねぎやコーンの甘さで薄味でもおいしくいただけます。また、箸使いの練習にもなります。

栄養価（中学生：ごはん200gの場合）

熱量：789kcal たんぱく質：38.4g 脂質：28.1g

食物繊維：9.6g 食塩相当量：1.5g



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～