

令和4年 4月 15日(金)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・いかの変わりソースかけ
- ・豚肉とキャベツの炒め物
- ・卵スープ
- ・牛乳



今日の栄養メモ

いかの変わりソースかけは、いかに小麦粉をまぶして揚げてからしやししょうゆを使ったソースをかけて提供しています。

いかは歯ごたえがあるため、よくかんで食べましょう。

豚肉とキャベツの炒め物は、豚肉とキャベツ、にんじん、にらねぎといった多くの野菜を使用しています。にらには、体をあたためる効果があります。風邪を引きやすかったり、疲れやすい、貧血気味の方にもおすすめです。

今日も残さず食べましょう。

