

令和4年 7月 8日(金)



# 今日の南中給食



## メニュー【カミカミデー】

- 麦<sup>むぎ</sup>ご飯
- いかのかりんと揚げ
- (1人8個くらい)
- じゃが芋とさつま揚げの煮物<sup>にもの</sup>
- 味噌汁<sup>みそしる</sup>
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は、いかのかりんと揚げ<sup>あ</sup>です。かりんと揚げとは、細く切ったいかを「かりんとう」というおかしに似せて茶色<sup>に</sup>く揚げた料理です。いかはたんぱくな味が特徴<sup>とくちょう</sup>で、血をきれいにしたり、肝臓<sup>かんそう</sup>の働き<sup>はたら</sup>を助けてくれる「タウリン」や味がわかるようにしてくれる「亜鉛<sup>あえん</sup>」がたっぷり含まれています。

今日も給食をたくさん食べて、午後<sup>じゆぎょう</sup>も授業がんばりましょう！