

令和4年 7 月 11 日 ( 月 )



# 今日の南中給食



## メニュー

- <sup>たかな</sup>高菜スパゲッティ
- ビーンズサラダ
- ブルーベリーケーキ
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は<sup>たかな</sup>高菜スパゲッティです。高菜やしらす、わかめやとり肉などが入っています。高菜は、<sup>ちゅうおう</sup>中央アジアが<sup>げんさん</sup>原産で日本には中国から九州に入ってきて各地に広まったようです。気になる栄養価ですが、カルシウム・カリウム・カロテン・ビタミンなどが<sup>ふく</sup>含まれています。味付けはごま油で仕上げているため、香りも<sup>しょくよく</sup>食欲もそそる仕上がりになっていますよ。今日も残さず食べましょう！