

令和4年 7月 12日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・魚のカレー風味焼き
- ・豚肉とキャベツの炒め物
- ・味噌汁
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は魚のカレー風味焼きです。魚はサバを使用しており、

したあじ  
下味をつけてカレー粉をまぶしてからスチームコンベクション

オーブンで焼きました。サバは日本で古くから食べられている

だいひょうてき  
代表的な魚です。サバのような背の青い魚を「青魚」と呼びます。  
あおざかな

青魚には、「ドコサヘキサエン酸」や「エイコサペンタエン酸」

という質のしつ良いあぶらが含まれていて、けつえき血液をサラサラにしたり、

のう脳の働きをかっぱつ活発にしてくれたりします。サンマやアジも、この

あぶらあぶらを含んでいます。