

令和4年 9月 12日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯・海苔のりの佃煮つくだに
(佃煮はスプーンで配膳)
- ・ひじき入り卵焼き
- ・切り干し大根あおなと青菜の和え物
- ・味噌汁みそしる
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、ひじき入り卵焼きたまごやです。卵焼きにひじきやひき肉、玉ねぎやにんじんなどの具材まを混ぜ合わせて焼き上げました。

ひじきは給食でよく登場しますが、それには理由があります。

その理由とは、成長期せいちょうきにとってほしい栄養がたくさんつまっているからです。毎日元気に過ごすために欠かせない鉄分、そして骨や歯しょうぶを丈夫にするカルシウムが特にたくさんふく含まれています。

どちらも成長期せいちょうきのみなさんにとってもらいたいので、さまざまなひじき料理が登場しているのです。ひじきが苦手な人もチャレンジしてみてください。