

令和4年 9月 28日(水)



今日の南中給食



メニュー【旬の果物献立】

- ご飯
しろみざかな
- 白身魚のホイル蒸し
- もやしのごま酢和え
すあ
- 豚汁
とんじる
- りんご
- 牛乳



魚のアルミホイルは小さくたたんで返却してください！

今日の栄養メモ

今日の給食は白身魚しろみざかなのホイル蒸しです。白身魚は、メルルーサというオーストラリアおきの沖の深い海に住んでいる魚で、くさみのないあっさりした味をしています。魚が苦手な人も一口だけでもいいので食べてみてくださいね。

そして、今日は旬しゅんの果物献立くだものこんだてでりんごを提供しています。

りんごの旬は、10月～12月で栄養価えいようかが高い果物で「1日1個のりんごは医者いしやを遠ざける」と言われているほどです。

今日も残さず食べましょう！

