

令和4年 10月7日(金)



# 今日の南中給食



## メニュー【カミカミデー】

- ・お押し麦ご飯
- ・いかの変わりソースかけ
- ・野菜のごま風味
- ・み実だくさん汁
- ・ミニトマト
- ・牛乳



本日は、台拭き回収日です。  
給食終了後、ワゴンに返却をお願いします！

## 今日の栄養メモ

今日の給食は、いかの変わりソースかけです。いかを揚げた後に酢やしょうゆ、からしなどで作ったソースをかけて作りました。いかは、低脂肪、低カロリー、そして高タンパク質な食材です。タウリンがたくさん含まれており、肝機能を高める働きがあるとされています。そして、今日は、かむ力をおいしく身につける「カミカミデー」です。いかはかみ応えのある食材ですので、よくかんで食べてくださいね。