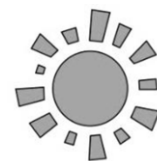


令和4年 10月 11日(火)



今日の南中給食



メニュー【十三夜献立】

- 栗ご飯
- 魚のカレー風味焼き
- チンゲン菜の生姜醤油かけ
- 味噌汁
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日は「十三夜献立」です。十三夜とは十五夜の約1か月後の満月に少し欠ける月の夜のことで、「後の名月」と呼ばれています。収穫祭の1種でもあり、栗や大豆をお供えすることから「栗名月」「豆名月」などとも呼ばれています。給食では栗ご飯を提供しています。栗は9月～10月が旬で、貧血の予防が期待できる葉酸も含んでいます。味わって食べましょう！