

令和4年 10月 18日 (火)



今日の南中給食



メニュー

- ごはん
- ツナコロッケ
(ソース: スプーン1杯)
- 青菜あおなの辛子からし和え
- 味噌汁
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食はツナコロッケです。ツナは、マグロやカツオなどの魚を油漬あぶらづけや水煮みずにして缶詰かんづめにしたもので、世界中で使われている食材です。ツナ缶に使われる魚は 15 種類から 17 種類までありますが、日本では主に「ビンナガマグロ」「キハダマグロ」「カツオ」の 3 種類が使われています。DHA や EPA が豊富ほうふに含まれていて、血液をサラサラにしてくれたり、生活習慣病せいかつしゅうかんびょうの予防よぼうにもなります。今日もしっかり給食を食べて元気に過すごしましょう。