

令和4年 10月 21日(金)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・豚肉と豆腐の煮込み
- ・海藻^{かいそう}サラダ
- ・いわちく炒め
- ・牛乳



本日は台拭き回収日です。
給食終了後、ワゴンにのせて返却してください。

今日の栄養メモ

今日の給食は豚肉^{ぶたにく}と豆腐^{とうふ}の煮込み^{にこ}です。豆腐や豚肉、野菜を煮込んで最後にラー油を少し入れてピリ辛風に仕上げました。

豚肉は日本人が最も^{もっと}多く^{おお}食べている肉です。給食でも一番使われています。栄養面では疲労回復^{ひろうかいふく}に効果的なビタミンB1という栄養分が^{ふく}含まれています。牛肉の約10倍も含まれていて、筋肉にたまっている疲労物質^{ひろうぶっつ}を取り除^{のぞ}いてくれる役割^{やくわり}があります。

今日も残さず食べましょう！