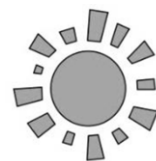


令和4年 10月 24日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・キャロットライス
- ・ようふうたまご洋風卵焼き
- ・カラフルサラダ
- ・野菜スープ
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は^{ようふうたまご}洋風卵焼きです。スパゲッティやマッシュルーム、えびなど多くの具材が入った卵焼きになっています。卵は^{かんぜんえいようしょく}「完全栄養食」といわれるほど^{えいようほうふ}栄養豊富な食べ物です。卵1個は、^{りょうしつ}良質のたんぱく質をはじめ、^{えいようそ}さまざまな栄養素が含まれています。なかでも、たんぱく質は、^{きんにく ないぞう}筋肉や内臓をつくり、^{こっかくけいせい にな}骨格形成を担う大切な栄養素です。ゆでたまごや目玉焼きなどを短時間で^{かんたん}簡単につくることができます。朝から元気に過ごすために、卵料理を朝ごはんに取り入れるのもおすすめです！