

令和4年 11月2日(水)



今日の南中給食



メニュー【旬の果物献立】

- ・ポークカレー
- ・シーフード入りゆで野菜
- ・りんご
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、ポークカレーです。カレーはインドからイギリスに伝わりました。そして、日本には明治時代にイギリスから伝わってきました。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれており、肌をきれいにしてくれたり、^{つか}疲れをとってくれたりする働きがあります。ちなみに、ハムやベーコン、ソーセージなども豚肉を加工して作られています。

そして、今日の旬の果物献立は、りんごです。今の時期は、りんごの代表品種ともいわれている「ふじ」が市場に流れており、甘みが強く^{さんみ}酸味が少なめなのが特徴です。