

令和4年 11月 7日(月)



今日の南中給食



メニュー

- キャロットライス
- 鶏肉とりにくのごまだれかけ
- 豆と野菜のマリネ
- 野菜スープ
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は鶏肉のごまだれかけです。ごまは一粒ひとつぶが小さいですが、さまざまな栄養ふくが含まれている食材です。特に、骨ほねをつくるカルシウムや血をつくる鉄などが含まれています。また、ごまはそのまま食べるより、つぶしてすりごまにすると栄養が吸収きゅうしゅうされやすくなります。今日の給食は、すりごまが入ったごまだれです。ごまの風味が香ばしく、おいしいですよ。

そして、今日から17日まで残食率調査ざんしょくりつちょうさが始まります。苦手なものは一口でもいいので食べるチャレンジをしてみてくださいね。

作る側にとって、給食を残さず食べていただくことは、うれしいことです。お願いしますね。