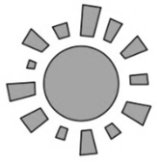
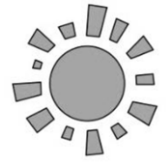


令和4年 11月 16日(水)



今日の南中給食



メニュー

- はつがげんまい
・発芽玄米ご飯
- からあ
・小魚の唐揚げ
- (1人4本)
- ・きんぴら煮
- ・かきたま汁
- ・花みかん



今日の栄養メモ

今日の給食は、^{はつがげんまい}発芽玄米ご飯です。玄米は、^{がら}もみ殻をとり除いたものです。^{はいが}胚芽やぬかなどが残っているので、うすい茶色をしています。白米に比べ、^{はいが}ぷちぷちとした食感をしていて、食べ物がエネルギーになる働きを助ける^{しょうもつ}ビタミンB1や^{ほうふ}食物せんいが豊富です。この玄米を^{せいまい}精米して、^{はいが}胚芽やぬかを取り除くといつも食べている白いお米になります。今日もよくかんで食べましょうね。