

令和5年 1月 13日(金)



# 今日の南中給食



## メニュー【カミカミ献立】

- はつがげんまい  
・発芽玄米ご飯
- こざかな いそべ あ  
・小魚の磯部揚げ

(1人4~5本)

- じゃが芋のそぼろ煮  
みそしる
- 味噌汁
- 牛乳



※今日は、台ふき回収日です。

給食終了後、給食ワゴンに返却してください！

## 今日の栄養メモ

今日は「カミカミ献立」の日です。小魚の磯部揚げは、今が旬のわかさぎに衣をつけ、あおのりまぶして揚げて作りました。

わかさぎは骨も丸ごと食べられる魚で、カルシウムをたっぷり摂ることができます。成長期のみなさんにとって大切な栄養素でもあるのでしっかり食べましょう。

じゃが芋のそぼろ煮は、ひき肉のそぼろ煮にじゃが芋を素揚げしたものを煮合わせて作りました。じゃが芋がゴロゴロ入っているのでよくかんで食べてくださいね。