

令和5年 2月 10日(金)



今日の南中給食



メニュー【カミカミ献立】

- ・押し麦ごはん・海苔の佃煮のり つくだに
- ・小魚の唐揚げこさかな からあ
- ・じゃが芋とさつま揚げの煮物いも あにも
- ・味噌汁
- ・牛乳



※お知らせ

今日は台拭き回収日です。

給食終了後、給食ワゴンに返却をお願いします！

今日の栄養メモ

今日はカミカミ献立こんだての日です。カミカミ献立の日に出ている料理は、かみごたえのある食材を使うだけでなく、かみごたえをアップさせる切り方や調理方法などを工夫してあります。よくかんで食べると、脳のうが刺激しげきされて記憶力きおくりょくのアップにもつながります。

今日の給食は、小魚の唐揚げです。わかさぎしょうがに生姜やしょうゆなどで下味したあじをつけ、揚げあげて作りました。わかさぎは、骨まで食べられる魚です。わかさぎを食べると、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあるカルシウムをたくさんとることができます。