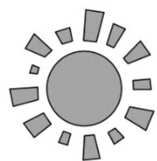
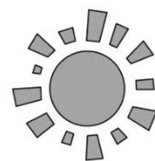


令和5年 2月 28日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- 菜飯なめし
- 鯖の煮おろしがけさばに
- 野菜のごま和え
- 里芋入り味噌汁さといも
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は菜飯なめしです。菜飯とは、「大和まな」という葉物野菜はものやさいを刻きざんで入れた奈良県の郷土料理です。学校では、大根の葉きざを刻んで入れて作りました。

鯖さばの煮おろしがけは、オーブンで焼いた鯖に大根おろしをかけて作りました。鯖は「青魚あおざかなの王様」と言われるほど栄養価えいようかが高く、脂質しじつには記憶力きおくりょくの低下おさを抑えたり、目に良いとされている

DHA（ドコサヘキサエン酸）や血液けつえきをサラサラにする働きがあるEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富ほうふに含まれています。

今日も給食をしっかり食べましょう。