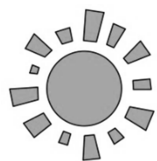
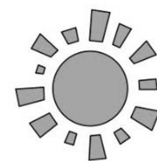


令和5年 3月 2日(木)



# 今日の南中給食



## メニュー【リクエスト給食：キムチチャーハン】

- キムチチャーハン
- 揚げ餃子あぎょうざ
- 中華サラダ
- 中華スープ
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

今日はリクエスト給食きゅうしょくしゅしょくぶもん 主食部門2位のキムチチャーハンを提供ていきょう

しています。キムチチャーハンふたにくは豚肉やにんじん、キムチなどを

いた炒めて味付けをし、い たまご炒り卵とご飯と炒め合わせて作りました。

キムチふくに含まれる唐辛子とうがらしの辛み成分であるカプサイシンには、

たいしゃ代謝を高めて発汗や血行を促し、しょうよくぞうしん食欲増進・しょうかきゅうしゅうりょく消化吸収力を

こうじょう向上させる働きがあります。

今回で、今年度のリクエスト給食は終了となります。また来年度も

行いますので、楽しみにしててくださいね。