

## ?日の南中給食



## メニュー

- スパゲッティボンゴレ
- ・レモン和え
- ・レーズン蒸しパン
- ぎゅうにゅう 牛 乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食のスパゲティーボンゴレは、アサリなどの二枚貝を っか 使ったイタリア・ナポリのパスタ料理です。あさりは貧血を予防する はたら 働きがある、鉄やビタミンB12といった栄養素を多く含んでい ます。 <sup>きょっ</sup> ます。 今日のスパゲッティにも、たくさん入っています。

ませています。もっちりした食感です。

レモンあえは、ビタミンCとクエン酸が疲労回復に役立ちます。