令和５年　６　月　２１　日（　水　）

今日の南中給食

<u>メニュー</u>

- ガーリックトースト（手袋）
- ボルシチ(大お玉)
- アスパラコーンサラダ（ぎざお玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日から、中間考査ですね。三日間、食べやすく、配膳しやすいメニューにしてあります。

ガーリックトーストはマーガリンにすりおろしのにんにくとパセリをまぜて、パンにぬって焼きました。にんにくの栄養素には、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。

脳のエネルギーはグリコーゲンという糖質です。しっかり、疲れた脳にエネルギーをチャージしてください。