令和５年　６　月　２３　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー

- ターメリックライス（しゃもじ）
- 高野豆腐入りキーマカレー（大お玉）
- マリネ風サラダ（ぎざお玉）
- 冷凍みかん（手袋）
- 牛乳

今日の栄養メモ

三日間の中間考査お疲れ様でした。今日の給食は、キーマカレーをターメリックライスにかけて食べるメニューです。スパイスは食欲を刺激し、内臓の働きを促すので、疲れた脳と体の回復を早めてくれます。キーマカレーは、ひき肉の一部を高野豆腐に変えています。高野豆腐は、日本の伝統的食材です。豆腐をフリーズドライにしたもので、高タンパクでカルシウムなどのミネラルも多く、栄養価が高い食品です。

しっかり食べて、リカバリーしましょう。