令和５年　９　月　１５　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー

- ポークカレーライス
  （しゃもじ＋お玉）
- 海藻サラダ（ぎざお玉）
- 冷凍ミカン（手袋）
- 牛乳

今日の栄養メモ

三日間の期末考査、お疲れ様でした。カレーライスと冷凍みかんの献立です。みかんは、ビタミンCと食物繊維が豊富です。ビタミンCは疲労回復にも作用します。カレーのスパイスは、食欲を刺激し、消化も促します。給食をしっかり食べて、疲れた脳と体を早く回復させましょう。

明日から三連休ですね。リフレッシュして来週、元気に登校してきてくださいね。