令和５年　９　月　１９　日（　火　）

今日の南中給食

食育の日献立

メニュー

- ひじきご飯（しゃもじ）
- 魚の西京焼き（はさみ）
- 野菜ゆかり和え（ギザお玉）
- さつま汁（大お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

毎月１９日は、「１９」に「いく」をひっかけて、食育の日です。この日は、できるだけ、和食とし、昔から食べられている、健康によい和の食材「まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも」の頭文字をとり、「まごはやさしい」献立にしています。今日は、ひじきや大豆、しいたけを炊き込んだミネラルたっぷりの混ぜご飯と鹿児島県の郷土料理「さつま汁」の献立です。「さつま汁」の「さつま」は鹿児島県の古い呼び方です。養鶏が盛んなので鶏肉をよく使います。