令和５年　１１　月　１６　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- チキンかつ（はさみ）
- コールスロー（ぎざお玉）
- 白菜と小松菜の味噌汁（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

後期中間考査２日目、お疲れ様でした。揚げ物である「かつ」は脂質が多く消化があまりよくありませんが、今日は「とりむね肉」を使用しているため、豚ロースカツなどに比べて脂肪分が少なめでさっぱりしています。赤ワインとちょっぴり砂糖を入れたソースが合います。１・2年生は今日で考査終了ですね。お疲れ様です。3年生はあと１日、がんばりましょう。