令和５年　１１　月　２８　日（　火　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- ししゃものカレー揚げ（はさみ）
- ちんげんさいの和え物（ぎざお玉）
- 豆腐とわかめのみそ汁（お玉）
- ごまポテト（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日のししゃものカレー揚げは衣にカレー粉を入れ、さくさくに揚げています。食べやすいと思うので、頭からさくさく食べてしまいましょう。カルシウムや鉄などのミネラル、タンパク質など、成長期に必要な栄養がぎゅっとつまっています。今日は、その他にも、わかめやごまなど、ミネラルたっぷりな献立です。

しっかり食べてくださいね。今日から３日間、2年生は職場体験でいろいろな職場で、実習しています。最後までしっかりがんばって欲しいですね。