令和６年　１　月　１６　日（　火　）

今日の南中給食

メニュー

・キャロットライス
　　ホワイトソースがけ
　（しゃもじ＋大お玉）
・ジャーマンポテト
（お玉）
・小松菜とれんこんの和え物
（ギザお玉）
・牛乳

今日の栄養メモ

今日の献立は人参のすりおろしとバターを炊き込んだキャロットライスのオレンジ色に、ホワイトソースの白のコントラストがきれいなメニューです。人参は野菜の中でもカロティンというビタミンAのもとになる栄養素が特にたくさん含まれています。目や粘膜の健康を保つのに必要なビタミンです。粘膜が荒れると、ウイルスが入り込み易くなるため、感染症にかかりやすくなります。今日は、ジャーマンポテトや小松菜と蓮根のサラダなど、ビタミン類がしっかりとれるのでたくさん食べてくださいね。