

令和4年 5月 25日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- はつがげんまい  
・発芽玄米ご飯
- ・アスパラの豚肉巻き  
**(1人3本)**
- ・おひたし
- みそしる  
・味噌汁
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

アスパラの豚肉巻きは、アスパラガスに豚ロースを巻いて衣をつけ揚げて作りました。アスパラガスは、アスパラギン酸が多く

新陳代謝しんちんたいしゃを促うながし、疲労回復ひろうかいふくやスタミナ増強に効果があります。

また、豚肉にも疲労回復効果のあるビタミンB1ほうふが豊富に含まれています。運動会練習でたくさん動いて疲れが出てきている今時期にぴったりな料理ですね。今日は1人3本付けなので間違えずに配膳はいぜんをお願いしますね。

アスパラの豚肉巻きを手作業で  
1000本以上巻いていただきました。  
凄いですね！

