

令和4年 5月 30日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・キャロットライス
- ・魚のムニエル
- ・じゃこ入りビーンズサラダ
- ・オニオンスープ
- ・メロン
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食では魚のムニエルを提供しています。「ムニエル」は、フランス語で「^{こなや}粉屋」を意味するそうです。フランス料理で魚を調理する場合に使う言葉で、食材に小麦粉などの粉をまぶしてバターを使って焼いた調理法です。また、今日のムニエルは^{さけ}鮭を使用しています。鮭には、ビタミンDが^{ほうふ}豊富に含まれており、ビタミンDはカルシウムの^{きゅうしゅう}吸収を助ける働きがあるので、骨を作るのに必要な栄養素です。丈夫な骨を作るためにも、しっかり食べましょう！