

令和4年 6月 10日(金)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・押し麦ごはん
- ・わかさぎの天ぷら  
(1人10本くらい)
- ・じゃが芋の旨煮
- ・味噌汁
- ・牛乳



本日、台拭き回収日です。  
忘れずにワゴンに返却してください！

## 今日の栄養メモ

今日の給食に出ている「わかさぎ」は、骨や歯をつくるカルシウムが豊富です。骨ごと食べられる小魚は普通の魚よりカルシウムが摂りやすいです。しかもわかさぎは小骨を気にならなく、食べやすい魚です。成長期の今カルシウムをしっかり摂って、骨や歯を丈夫にしましょう。

今日の給食の味噌汁は、いつもとだしが違うことに気が付きましたか？実は今日のだしは、煮干しからとっています。かつおだしより酸味が弱く、強い香りが特徴のだしです。味わって食べましょう！