

令和4年 6月 20日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯・大豆ふりかけ
- ・いかのリング揚げ
(1人2~3個)
- ・コーン入りゆで野菜
- ・味噌汁
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、いかのリング揚げです。いかは、たんぱくな味が特徴とくちょうで血をきれいにしたり、肝臓かんぞうの働きを助けてくれる「タウリン」や味をわかるようにしてくれる「亜鉛あえん」がたっぷり入っています。いかはかみ応こたえがある食材なのでよくかんで食べてくださいね。大豆のふりかけは、大豆をゆでてから煎りし、調味料で煮あにわせてごまやのりを混ぜて作りました。大豆はからだを作るタンパク質や丈夫な骨じょうぶや歯かに欠かせないカルシウムなどの栄養が豊富ほうふです。今日も残さず食べましょう！