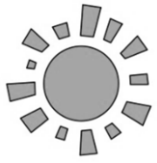
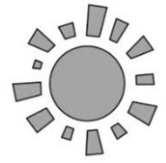


令和4年 6月 27日(月)



# 今日の南中給食



## メニュー

- きびご飯
- 生揚げなまあとえびいたの炒め煮
- 海藻入り中華サラダかいそう
- ジューシーフルーツ
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食では生揚げなまあとえびいたの炒め煮ていきょうを提供しています。

生揚げは、豆腐とうふを油で揚げて作ります。豆腐だいずは大豆から作られているので、生揚げも大豆の栄養が詰まった食べ物です。栄養面では、骨ほねや歯じょうぶを丈夫にするカルシウムやタンパク質などが多く含まれています。成長期せいちょうきに大事な栄養素えいようそがたっぷり詰まっているので残さず食べましょう！

デザートデザートのジューシーフルーツは、苦手な人が多いのか毎回残食まいかいざんしょくが多いです。皮うすかわや薄皮を上手にむくと苦味にがみを感じず、おいしく食べることができます。一口ひとくちでもいいので食べてみてください。