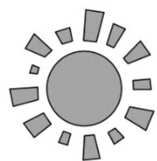
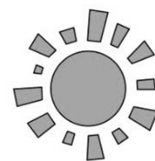


令和5年 3月 10日(金)



今日の南中給食



メニュー【カミカミ献立】

- はつがげんまい
・発芽玄米ご飯
- いそべあ
・小魚の磯辺揚げ (1人2本)
- にもの
・じゃが芋とさつま揚げの煮物
- ・味噌汁
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は小魚の磯辺揚げです。ししゃもに衣や青のりをつけて揚げて作りました。ししゃものように頭からしっぽまで全部食べられる小魚は、骨ごと食べることができるので、骨や歯をつくるカルシウムをたくさんとることができます。このカルシウムは、体に吸収されにくいですが、ビタミンDと一緒にとると吸収されやすくなります。ビタミンDは、ほしいたけなどに多く含まれるビタミンですが、魚の内臓や皮にもたくさん含まれています。栄養満点なししゃもをしっかり食べましょう。