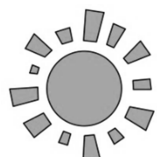
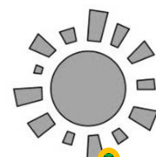


令和6年 6月 12日 (水)



今日の南中給食



体カテスト 12:10 給食開始

メニュー

- ・キャロットライス (しゃもじ)
ホワイトソースかけ (大お玉)
- ・ジャーマンポテト (小お玉)
- ・アスパラコーンサラダ
(ギザお玉)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日はにんじんのすりおろしとバターを炊き込んだキャロットライスとホワイトソースのコントラストがきれいなメニューです。

にんじんは、昨日のかぼちゃと同じく、野菜の中でもカロテンという、ビタミンAのもとになる栄養素が特にたくさん含まれており、目や粘膜の健康を保つのに必要です。じゃがいもやアスパラもビタミンたっぷりです。今日も日差しが強いので、紫外線でダメージを受けた肌や目をすみやかに補修できるようにしっかりビタミン類を補給してください。