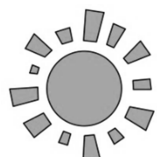
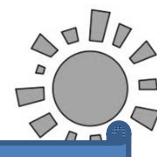


令和6年 6月 20日(木)



今日の南中給食



前期中間考査給食開始 12:20~

メニュー

- 豚丼 (しゃもじ+小お玉)
- じゃが芋唐揚げ (トング)
- わかめとツナの中華サラダ
(ぎざお玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

豚丼は、ご飯を盛り付けてから、豚丼の具を上からお玉一杯程度かけてください。

今日のじゃがいもの唐揚げは、じゃがいもを蒸してから醤油などの調味料に漬け込んで、衣をつけて揚げています。じゃがいもは、食物せんいその他、加熱してもこわれないビタミンCを多く含みます。学校給食では、食品構成とって、献立の中でこの食品をこれだけとりましょうという目安がありますが、芋類は一ヶ月平均で1日30gとることが目安です。毎日、芋類が登場するのはそのためです。