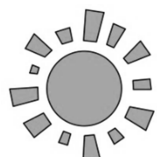
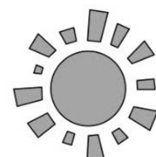


令和6年 6月 21日 (金)



今日の南中給食



メニュー

- ポークカレーライス
(しゃもじ+大お玉)
- マリネ風^{ふう}サラダ (ぎざお玉)
- 冷凍^{れいとう}みかん (手袋)
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



きょう えいよう 今日の栄養メモ

ちゅうかんこうさ つか さま きょう きゅうしょく
中間^{ちゅうかんこうさ} 考査^{つか} お疲れ様^{さま} でした。今日の給食^{きょう きゅうしょく} は、ポークカレー
ライスと冷凍^{れいとう}ミカンの献立^{こんだて}です。

しよくよく しげき ないぞう はたら うなが つか のう
スパイスは食欲^{しよくよく} を刺激^{しげき} し、内臓^{ないぞう} の働き^{はたら} を促^{うなが} すので、疲れた脳^{つか のう}
からだ かいふく はや ぶたにく ビーワン
と体の回復^{からだ かいふく} を早めてくれます。また豚肉^{ぶたにく} にはビタミン B₁^{ビーワン} が
おお ふく とうじつ か ひつよう
多く^{おお ふく} 含まれ、これは糖質^{とうじつ} をエネルギー^か に変えるために必要な
えいようそ ふそく なつ
栄養素^{えいようそ} です。不足^{ふそく} すると夏^{なつ} ばてしやすくなるので、しっかり
た
食^た べて、エネルギーチャージしましょう。