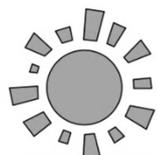
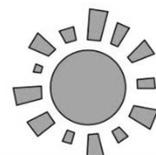


令和6年 6月 21日 (金)



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)
- マリネ風サラダ (ぎざお玉)
- 冷凍みかん (手袋)
- 牛乳



今日の栄養メモ

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。

スパイス^{しやくよく} は食欲^{しげき} を刺激^{ないぞう} し、内臓^{はたら} の働き^{うなが} を促^{つか} すので、疲れた脳^{のう} と体の回復^{からだ} を早^{かいふく} めてくれます。また豚肉^{はたにく} にはビタミン B₁^{ビーワン} が多く含ま^{おお} れ、これは糖質^{とうしつ} をエネルギー^か に変^{ひつよう} えるために必要な栄養素^{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、しっかりと食^た べて、エネルギーチャージ^た しましょう。