

令和6年 7月 17日 (水)



今日の南中給食



メニュー



- なつやさい
• 夏野菜カレーライス
(しゃもじ&大お玉)
- キャベツとじゃこサラダ
(ぎざお玉)
- おきなわさん
• 沖縄産フレッシュパイナップル
(1人1個 手袋)
- ぎゅうにゅう
• 牛乳

おきなわさんなま どうきょうやさいこんだて
沖縄産生パイナップル & 東京野菜献立



今日の栄養メモ

パイナップルの芯も美味しいので、
入れてあります。食べてみてくだ
さい。少し固いですが、甘いです。



きょう どうきょうやさい なつやさい つか
今日は、東京産の夏野菜をたっぷり使った

カレーライスとおきなわさんなまの生パイナップルの献立です。

ナスやトマト、ズッキーニ、かぼちゃ等の夏野菜は、からだよぶん

ねつはいしゅつひはたら
熱を排出して冷やしてくれる働きがあります。パイナップルは

かんづめおおてまわなま
缶詰が多く出回っていますが、生のパイナップルはまったく違った

おいしさです。ブラジルなどのなんべいげんさんにほん
南米原産といわれ、日本には

えとしだいくうきせんもこ
江戸時代後期にオランダ船によって持ち込まれたそうです。

シーおおふくしがいせんうはだかいふく
ビタミンCを多く含み、紫外線でダメージを受けた肌を回復する

はたら
働きがあります。フレッシュならではのおいしさを味わって

みてくだ
みてください。