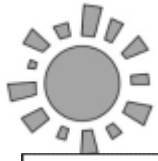
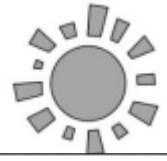


令和6年 9 月 20 日 (金)



今日の南中給食



メニュー

- ・ポークカレーライス
(しゃもじ+お玉)
- ・海藻サラダ (ぎざお玉)
- ・冷凍ミカン (手袋)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

三日間の期末考査、お疲れ様でした。カレーライスと冷凍みかんの献立です。みかんは、ビタミンCと食物繊維が豊富です。ビタミンCは疲労回復にも作用します。カレーのスパイスは、食欲を刺激し、消化も促します。給食をしっかりと食べて、疲れた脳と体を早く回復させましょう。

明日から三連休ですね。リフレッシュして来週、元気に登校してきてくださいね。