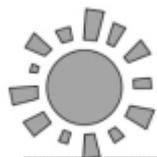


令和6年 10月 18日(金)



# 今日の南中給食



19日 食育の日献立

## メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- さんが焼き (はさみ)
- ごま和え (ぎざお玉)
- 呉汁 (大お玉)
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

毎月19日は19が「いく」とも読めることから、「食育の日」としてしています。この「食育の日」前後の日に南中野中では、昔から食べられている健康食材「豆、ごま、ワカメなどの海藻類、やさい、さかな、しいたけなどのきのこ類、いも類」を使用した和食にしています。頭文字をとり「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」献立です。さんが焼きは千葉県の郷土料理です。今日はアジのすり身に鶏肉、ごぼう、しそなどを混ぜてハンバーグにして焼いています。魚の臭みも少なく、食べやすいと思います。アジなどの青魚は体にいいので、しっかり食べて下さいね。