

令和6年 10月 23日 ( 水 )



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ はん ご飯
- ・ ふたにく あつあ いた もの 豚肉と厚揚げ炒め物  
(大お玉)
- ・ あお 青のりポテト (ぎざお玉)
- ・ あんにと豆腐 杏仁豆腐 (小お玉)
- ・ ぎゅうにゅう 牛乳



## 今日の栄養メモ

きょう ちゅうかふう あつあげ ふたにく いためもの みそ とうばんじゃん  
今日は中華風の厚揚げと豚肉の炒め物です。味噌と豆板醤  
はん すず あつあげ とうふ しつ  
で、ご飯が進みます。厚揚げは豆腐をあげたものですが、タンパク質  
やカルシウム、しょくもつせんい食物繊維などがしっかりとれます。  
あんにと豆腐 ぎゅうにゅうかんてん れんにゅう はいっ  
デザートは杏仁豆腐です。牛乳寒天ですが、練乳が入っているので  
「こく」があります。にゅうせいひん しょう きょう せいちょうき  
乳製品を使用しているので、今日は、成長期  
たいせつな  
に大切な、カルシウムがたくさんとれるメニューです。しっかり  
た ほね しょうぶ  
食べて、骨を丈夫にしましょう。