

令和6年 10月 24日(木)



今日の南中給食



しゅん やさいこんだて
旬の野菜献立

メニュー

- 五目うどん
(はさみ お玉)
- ツナサラダ (ぎざお玉)
- かぼちゃのケーキ (手袋)
- 牛乳



今日の栄養メモ

うどんには、うどんつゆを少し入れてほぐしてから配膳して下さい。

来週は11月に入りますが、今日も暑くて最高気温は真夏日予想です。暑さが長引いたので冷たいものを多くとって胃腸が疲れ気味だと思います。温かいうどんは消化も良く、内臓を温めて、回復させてくれます。かぼちゃのケーキは、旬のかぼちゃの角切りをのせてスチームコンベクションで焼きました。かぼちゃのビタミンAは抵抗力を強める働きもあります。インフルエンザなどの感染症が流行し始める時期です。しっかり食べて抵抗力をつけてください。