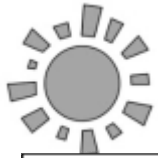


令和6年 10月 28日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- チキンかつ (はさみ)
- コールスロー (ぎざお玉)
- 白菜と小松菜の味噌汁
(お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

10月もあと4日間。今週の金曜日にはもう11月です。

揚げ物である「かつ」は脂質が多く消化があまりよくありませんが

今日は「とりむね肉」を使用しているため、豚ロースカツなどに

比べて脂肪分が少なめでさっぱりしています。赤ワインとちょっぴり

砂糖を入れたソースが合います。

文化発表会もあるので、この一週間忙しく、季節の変わり目は体調

もくずしやすいので、健康管理に気をつけましょう。