

令和6年 11月 14日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- 鶏肉照り焼き (はさみ)
- 和風ポテトサラダ (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

配膳注意！！

いつもより、サラダがたっぷりあります。
2倍くらい。いっぱい食べて下さい。

中間考査二日目、お疲れ様でした。

今日は和風の献立です。鶏肉の照り焼きは醤油とみりんに漬け込んでオーブンで焼き、甘辛のたれをかけているので、白いご飯に合います。ポテトサラダも、和風でさっぱりしています。「ごま」と「ごま油」「のり」が味のポイントです。じゃが芋は、加熱してもこわれにくいビタミンCを豊富に含み、食物繊維も多くて体に良いので給食ではよく登場します。明日は考査最後、しっかり食べて脳にエネルギーチャージしてください。