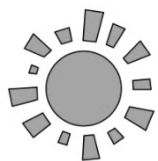
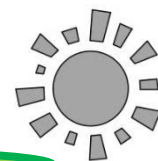


令和6年12月5日(木)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ごぼうたっぷり豚丼  
(しゃもじ+小お玉)
- ほうれん草とひじきの  
マヨサラ (ぎざお玉)
- かぼちゃのけんちん汁  
(大お玉)
- 牛乳

めんえきりよく  
免疫カアップ献立



## 今日の栄養メモ

### 注意!!

豚丼の具は、お玉軽く一杯で様子を見てください。

今日の献立は栄養士実習生の今垣さんの献立です。

献立のテーマは「免疫力アップ」です。12月の割には、例年より暖かい日

が続きますが、本格的な冬が間もなくやってきます。今日は免疫力をアップ

させて、冬の寒さに負けないように元気な身体をつくる献立にしました。

「ごぼうたっぷり豚丼」には、血行促進効果で体を温める「しょうが」を

使っています。ほかの料理にはウイルスから体を守り、免疫力を高める

ビタミン類を多く含む、ほうれん草やかぼちゃなどの緑黄色野菜をたっぷり

使っています。ほうれん草の旬は冬ですが、夏のものよりビタミンCの

含有量が3倍になり、栄養価が高くなります。給食で旬の野菜を

しっかり食べて、寒い冬を元気にすごしてほしいと思います。