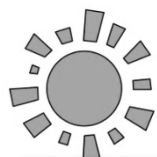
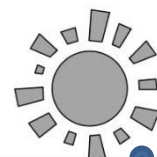


令和6年 12月 10日(火)



今日の南中給食



てつぶん こんだて
鉄分たっぷり献立

メニュー

- ・あさりときのこのクリーム
スパゲティ (はさみ お玉)
- ・ジャーマンポテト (小お玉)
- ・カラフルサラダ (大お玉)
- ・牛乳
ぎゅうにゅう



きょう えいよう 今日の栄養メモ

きょう こんだて
今日の献立は、「あさり」を使ったクリームスパゲティです。

ちゅうがくせい せいちょうき てつぶん
中学生は、成長期で、カルシウムや鉄分などのミネラルをしっかり

とる必要があります。特に鉄分は意識しないと、なかなか必要な量を

とることができません。鉄分を豊富に含む食品は、レバーがよく

知られていますが、貝類にも多く含まれます。特に「あさり」は豊富に

鉄を含み、いろいろな料理にも合うので、しっかりとりたい食材です。

ひんけつよぼう うんどう てつぶん ひつよう
貧血予防のほか、運動のパフォーマンスをあげるために、鉄分は必要

です。