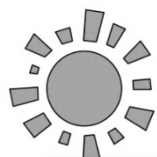
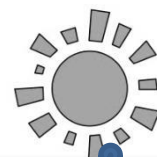


令和6年 12月 13日(金)



# 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

- ・グリーンピラフ (しゃもじ)
- ・レバーポテトの  
マリアナソース (はさみ)
- ・オニオンスープ (大お玉)
- ・牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>



## きょう えいよう 今日の栄養メモ

今日のレバーポテトのマリアナソースは、三回目の登場です。  
成長期<sup>せいちょうき</sup>の中学生<sup>ちゅうがくせい</sup>は、カルシウムや鉄分<sup>てつぶん</sup>などのミネラルをしっかりとることが大切ですが、特に鉄分は日常的な食事では不足しがちになります。豚レバーは、鉄分を豊富に含み、同じ豚肉でも豚ロース肉と比較して、同じ量なら40倍の鉄分が含まれ、今日のメニューでは中学生に1日に必要な鉄分の8割を摂取できます。前回は二回とも、よく食べてくれました。今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。