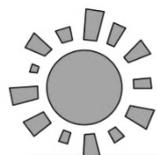
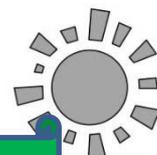


令和6年 12月 19日(木)



今日の南中給食



しよくいく ひ こんだて
食育の日献立

メニュー

- だいず はん
・大豆ご飯(しゃもじ)
- さわら や
・鯖のゆずみそ焼き(はさみ)
- はくさい かお あ
・白菜とわかめの香り和え
(ぎざお玉)
- すいとん じる
・すいとん汁(大お玉)
- ぎゅうにゅう
・牛乳



きょう えいよう 今日の栄養メモ



きょう あさはや しかん あめ
今日は朝早い時間には、あられまじりの雨がふりました。

ぐっとひ こ つよ
冷え込みが強くなりましたね。あさって にち とうじ
明後日21日は冬至です。

ほんかくてき まふゆ きせつ
本格的な真冬の季節がやってきます。

まいつき にち しよくいく ひ けんこう よ
毎月19日は、食育の日です。健康に良い「まごはやさしい」

しよくざい つか わしよく こんだて
食材を使った和食の献立にしています。

こめ しゆしよく まめ さかな つかったこんだて からだ
米を主食に、豆やごま、わかめや魚を使った献立は、体を

あたた めんえきりよく たか
温め、免疫力を高めてくれます。インフルエンザなどのウイルスに

ま
負けないように、しっかり食べてくださいね。