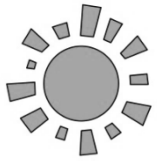
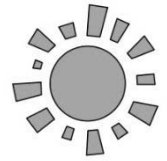


令和7年 1 月 21 日（火）



今日の南中給食



メニュー

- キャロットライス（しゃもじ）
ホワイトソースかけ（大お玉）
- ジャーマンポテト（小お玉）
- 小松菜マヨドレサラダ
（ギザお玉）
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日はにんじんのすりおろしとバターを炊き込んだキャロット
ライスとホワイトソースの色のコントラストがきれいなメニュー
です。にんじんは野菜の中でも、カロテンというビタミンAの素に
なる栄養素が特にたくさん含まれており、目や粘膜の健康を保つ
に必要です。サラダの小松菜やジャーマンポテトのじゃがいもなども
ビタミンたっぷりです。鼻やのど、目などの粘膜から、ウイルスや
細菌が侵入し、感染症を引き起こします。ビタミンをしっかりとって、
強い粘膜をつくり、感染症を予防しましょう。