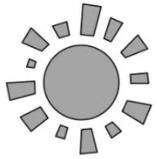
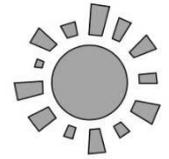


令和7年 1月 21日(火)



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のに必要です。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。