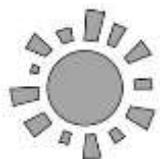
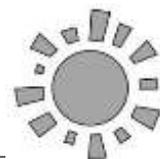


令和7年 1 月 31日 (金)



今日の南中給食



メニュー

- はん ご飯
- ふたにく あつあ いた もの 豚肉と厚揚げ炒め物
(小お玉)
- ジャガバター (ぎざお玉)
- 白菜スープ (大お玉)
- ぎゅうにゅう 牛乳



今日の栄養メモ

厚揚げ炒め物は**大皿**にポテトと盛り合わせです。
厚揚げ炒め物は**小さい方のお玉に一杯**を目安
にして下さい。**ポテトは少なめ**です。

きょう ちゅうかふう あつあげ ふたにく いためもの みそ とうばんじゃん
今日は中華風の厚揚げと豚肉の炒め物です。味噌と豆板醤で、
はん すす あつあげ とうふ
ご飯が進みます。厚揚げは豆腐をあげたものですが、タンパク質
やカルシウム、しょくもつせんい食物繊維などがしっかりとれます。

きょう 1がつ お らいしゅう 2がつ 2がつ に
今日で1月も終わりで来週から2月です。2月は「逃げる」
さんがつ さ むかし い いちがつ さんがつ ほんとう
三月は「去る」と昔から言いますが、1月から3月は本当にあっと
ま す のこ
いう間に過ぎていきます。やり残したことはないですか？
のこ すく こんがくねん いちにちいちにち たいせつ す
残り少ない今学年、1日1日を大切に過ごしましょう。