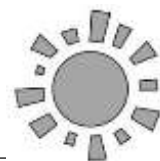


令和7年 1 月 31日 (金)



今日の南中給食



メニュー

- ごはん
- 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)
- 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。

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、
ごはんが進みます。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、食物繊維などがしっかりとれます。

今日で1月も終わりで来週から2月です。2月は「逃げる」
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
いう間に過ぎていきます。やり残したことはないですか？
残り少ない今学年、1日1日を大切に過ごしましょう。