

令和7年 2月 17日(月)



今日の南中給食



てつぶん こんだて
鉄分たっぷり献立

メニュー

- ・菜の花色ピラフ (しゃもじ)
- ・レバーポテトの
マリアナソース (小お玉)
- ・ジュリエンヌスープ (大お玉)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日は昼間の温度が一気に上がり、春の陽気になるようですが、夜から冷え込み、明日からはまた真冬の寒さに逆戻りです。

給食は鉄分たっぷり献立です。成長期の中学生は、カルシウムや鉄分などのミネラルをしっかりとることが大切ですが、特に鉄分は日常的な食事では不足しがちになります。豚レバーや小松菜は鉄分を豊富に含み、今日のメニューでは中学生に1日に必要な鉄分の8割を摂取できます。給食献立リクエストで少数ですが、票が入ってうれしかったです。

まだまだ寒いですが、少しずつ春に近づいています。今週もしっかり食べて、体調管理に気を付けましょう。