

令和7年 2月 20日(木)



今日の南中給食



ねんせいおうえんこんだて
3年生応援献立

メニュー

- ・ご飯はん（しゃもじ）
- ・チキン勝つかつ（はさみ）
- ・小松菜入りコールスロー
サラダ（ぎざお玉）
- ・豚汁とんじる（お玉）
- ・牛乳ぎゅうにゅう



きょう えいよう 今日の栄養メモ

きょう ねんせいおうえん おも
今日は、3年生応援の思いをこめて、「チキン勝つかつ」の献立こんだてです。

「かつ」には鶏むね肉にくを使つかっています。一般いっぱんに、「かつ」は、油あぶらが

おお しょうか
多く、消化しょうかがあまりよくありません。今日は鶏むね肉にくを使つかって

いるので、少しすこあっさりしていますが、しっかりよくかんで食たべて

くだ しけんちやくぜん よる はん どうじつ あさ はん しょうか よいもの た
下ください。試験直前しけんちやくぜんの夜ご飯よる はんと当日どうじつの朝ご飯あさ はんは、消化しょうかの良い物よいものを食たべる

ようにしましょう。特に朝とくは脳あさのエネルギーのうとなるご飯ごはんやパンなどの

とうじつ しょうか
糖質とうじつをしっかりとり、体からだを温あためる卵たまごや乳製品にゅうせいひんなどのタンパク質しつも

わす けんとう いの
忘れわすずにとるようにしてくださいね。みなさんの健闘けんとうを祈いのります。