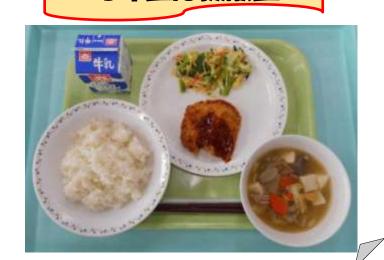


今日の南中給食



メニュー

- ご飯(しゃもじ)
- チキン勝つ(はさみ)
- 小松菜入りコールスロー サラダ (ぎざお玉)
- 豚汁(お玉)
- ぎゅうにゅう • 牛 乳



3年生応援献立

きょう ネルムラ 今日の栄養メモ

今日は、3年生応援の思いをこめて、「チキン勝つ」の献立です。
「かつ」には鶏むね肉を使っています。一般に、「かつ」は、油が
多く、消化があまりよくありません。今日は鶏むね肉を使って
いるので、少しあっさりしていますが、しっかりよくかんで食べて
下さい。試験直前の夜ご飯と当日の朝ご飯は、消化の良い物を食べるようにしましょう。特に朝は脳のエネルギーとなるご飯やパンなどの
糖質をしっかりとり、体を温める卵や乳製品などのタンパク質も
忘れずにとるようにしてくださいね。みなさんの健闘を祈ります。