

# 献立ひとくちメモ

5月22日(金)

明日は高松体育大会！

〈勝負にカツ！応援メニュー〉



今日は、豚ヒレ肉をカリッと揚げたヒレカツ丼を出しました。ヒレカツも、甘辛いソースも、給食室の手作りです。

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が多く、糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、ヒレ肉は、他の部位に比べて低脂質・高たんぱく質で、余分な脂質を抑えながらたんぱく質をとれます。

明日活躍できるように、今日は給食と夕食をしっかり食べて、夜は早く寝ましょう。皆さんの活躍を期待しています。明日がんばりましょう！