

令和4年 3月 22日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 四川豆腐
しせんとうふ
- 海藻入り茹で野菜
かいそう
- 磯ポテト
いそ
- 牛乳



しせんとうふ 四川豆腐と海藻サラダ

四川豆腐は中国四川地方の材料を集めた料理の一つです。

ザーサイは四川の特産物であり、これが辛味と独特の香りを出し、料理を引き立てています。暑い時期にはピリッとした

辛みが食欲をそそり、寒いときには体が温まる料理として

親しまれています。

親しまれています。

海藻サラダは、わかめや赤トサカなど色々な種類の海藻が入った

サラダです。海藻は栄養価満点な食材でお腹の調子を整える

食物繊維や骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。