

令和4年 4 月 14 日 ( 木 )



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・フレンチトースト  
(手袋でお皿に盛り付け)
- ・あさりのチャウダー
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・オレンジゼリー
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

フレンチトーストは、パンと<sup>たまご</sup>卵と牛乳につけて焼いて作ります。

卵も牛乳も栄養満点の食べ物で簡単に作れるので、フレンチトーストは朝ごはんにもぴったりの食べ物です。

あさりのチャウダーは、鉄分を<sup>ほうふ</sup>豊富に<sup>ふく</sup>含むあさり、玉ねぎや人参など多くの野菜が入った満足感のある仕上がりになっています。

ちなみに、クラムチャウダーの「クラム」は、あさりなどの二枚貝のことで、「チャウダー」はクリームスープのことを指します。

今日も残さず食べましょう！

