

令和4年 4月 16日(土)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・ザーサイ^{とうふ}豆腐
- ・ゴマポテト
- ・豆もやしのナムル
- ・牛乳



本日は台ふき回収日です。
給食終了後、ワゴンにのせて
返却してください！

今日の栄養メモ

ザーサイ豆腐は、コリコリとした食感^{しょっかん}のザーサイと豆腐と調味料を入れ炒め^{いた}合わせたものです。ザーサイは、中国の四川省^{しせんしょう}で栽培が^{さいばい}始まったといわれており、中国ではよく食べられる野菜の一つでもあります。ザーサイの食感を楽しみながら、食べてみてください。

ゴマポテトは、じゃがいも^いを蒸かしたものに塩・こしょう・ごまを絡^{から}めた料理です。じゃがいもはカリウム^{ほうふ}を豊富^{ふく}に含んでおり、不足するとむくみやすくなったり夏バテのような症状が出たりすることがあります。これからの季節にぴったりの野菜ですね。