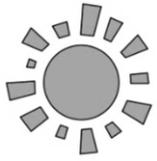
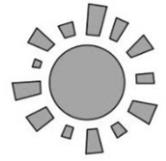


令和4年 4月 19日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- 中華風豆おこわ
- ツナニラ玉
- かぶときゅうりの<sup>あさづ</sup>浅漬け
- 豆腐と青菜のスープ
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

中華風おこわは、もち米に干しエビやたけのこ、大豆といった具を入れて炊き込んだ料理です。おこわとは、もち米を蒸したり炊いたりする<sup>べいはん</sup>米飯のことを指します。モチモチとした食感で食べ<sup>こた</sup>応えがあると思います。

ツナニラ玉は、<sup>たまご</sup>卵に炒めたツナやニラなどの具材を入れ、オーブンで焼き、あんをかけた料理です。ツナは、<sup>いっぽんてき</sup>一般的にはビンナガマグロの<sup>あぶらづ</sup>油漬けを指しますが、マグロ類であるカツオなどを原料とするものもあります。

