

令和4年 7月5日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・家常豆腐 かじょうどうふ
- ・じゃが芋とピーマンの線切り炒め せんぎ
- ・野菜ナムル
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は家常豆腐です。中華料理のひとつで中国語では、「ジア・チャン・ドウ・フ」と読みます。家庭で常に食べられる豆腐料理のことです。みそ味の炒め物ですが、トウバンジャンを少し入れて食欲がなくなる暑い日でも食べられるような味付けにしています。

夏場は、ビタミンB1の消耗が大きくなり、欠乏すると、だるい疲れやすい、食欲がないなどの症状が現れます。家常豆腐には、ビタミンB1を多く含む豚肉も入り、高たんぱくの生揚げも入っているため、夏バテを防ぐにはぴったりの献立です。