

令和4年 9月 1日(金)



今日の南中給食



メニュー

- 大豆入りドライカレー
- いか入りフレンチサラダ
- 冷凍みかん
- 牛乳



今日の栄養メモ

夏休み明け最初の給食は、大豆入りドライカレーです。

柔らかく煮た大豆をひき肉やみじん切りにした野菜と炒め合わせ、

カレー粉などの調味料で味を調えました。大豆は、豆腐・みそ・納豆

しょうゆなど日本型食生活に欠かせない食品の原料として古くから

栽培されてきました。「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質が

豊富です。このほかにも脂質、ビタミンB群、ビタミンE、

カルシウム、鉄を含み、栄養価の高い食品といえます。

今日もたくさん食べて、午後も授業がんばりましょう！