

令和4年 9月 21日(水)



今日の南中給食



メニュー

- 海老ピラフ
- 魚のムニエル
- スティック野菜
- 卵スープ
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は魚のムニエルです。鮭^{さけ}を塩・コショウで下味をし、小麦粉をまぶしバターと白ワインをかけてスチームコンベクションオーブンで焼きました。鮭は1mくらいの大きさになる魚で、北太平洋^{きたたいへいよう}で育ち、卵を産むために9月から1月ごろまでの間に、生まれた川に戻ってきます。鮭は良^{りょう}質^{しつ}なたんぱく質^{しじつ}と脂質^{しゆせいぶん}が主成分で、脳^{さいぼう}の細胞^{かっせい}を活性したり、血液^{けつ}をサラサラにする成分も含まれています。

急に気温が下がりましたが、しっかり給食を食べて体調^{ととの}を整えていきましょう。