

令和4年 9月 22日(木)



今日の南中給食



メニュー【旬の果物献立】

- ・麦ごはん
- ・焼き豆腐の中華煮 ちゅうかに
- ・春雨サラダ はるさめ
- ・巨峰 きよほう (1人2粒)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は焼き豆腐の中華煮です。焼き豆腐を豚肉やたくさんの野菜と一緒に中華味で仕上げた料理です。焼き豆腐とは、水切りした木綿豆腐の両面を直火で軽く焼いて炙り、焼き目をつけた豆腐のことを指します。また、豆腐は栄養価に優れた食材で運動をするのに必要な筋肉を作るのに大切な「たんぱく質」がたくさん含まれています。たくさんおかわりしてくださいね！

今日の「旬の果物献立」は巨峰です。長野県産でみずみずしく甘みが強くやさしい酸味が特徴です。

