

令和4年 9月 26日(月)



# 今日の南中給食



## メニュー【旬の野菜献立】

- ぶどうパン
- 鶏<sup>とり</sup>の照り焼き
- きゅうりとトマトのコロコロサラダ
- 野菜ポタージュ
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は鶏<sup>とり</sup>の照り焼きです。鶏肉をしょうゆやみりんなどの調味料で漬<sup>つ</sup>け込み、スチームコンベクションオーブンで焼き上げました。鶏肉は、牛肉や豚肉に比<sup>くら</sup>べて脂肪<sup>しぼう</sup>がやや少なく、あっさりとしていて消化<sup>しょうか</sup>のよい肉です。鶏肉を大きく分けると、手羽<sup>てば</sup>、胸<sup>むね</sup>、ささみ、ももになります。また残った骨は「鶏<sup>とり</sup>ガラ」といっておいしいスープがとれます。ちなみに、鶏ガラは今日の野菜ポタージュで使用しています。

今日も給食をしっかり食べて、午後も授業頑張りましょう！