

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^{とり}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^{とり}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^つけ込み、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^{くら}べて脂肪^{しぼう}がやや少なく、あっさりとしていて消化^{しょうか}のよい肉です。鶏肉を大きく分けると、手羽^{てば}、胸^{むね}、ささみ、ももになります。また残った骨は「鶏^{とり}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！