

令和4年 9月 29日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 揚げ豆腐あの肉味噌にくみそかけ
- (1人2個)
- 野菜しおふうみの塩風味
- 青梗菜ちんげんさいとしめじのスープ
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の揚げ豆腐の肉味噌かけは、
1人2個付けで肉味噌は小レードル1杯弱
盛り付けしてください！

今日の給食は揚げ豆腐にくみその肉味噌かけです。豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げたものに、肉味噌をかけて作りました。豆腐は日本人がとてもよく食べる食べ物ですが、日本で生まれたものではありません。今から2000年くらい前に中国で作られて、奈良時代ならじだいに日本に伝わりました。昔のお坊さんぼうは魚や肉を食べなくても豆や豆腐で体をつくるたんぱく質をとり、健康な体でいられたそうです。それだけすごい力のある豆腐です。消化も良く、いろいろな料理に合うので食べましょう！