

令和4年 9月 27日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ごはん
- 生揚げなまあの肉詰め煮にくづめ煮に
- 茹で野菜ゆ
- 味噌汁みそしる
- 牛乳



今日の栄養メモ

生揚げなまあの肉詰め煮にくづは、生揚げを三角形に切り、切れ目を入れひき肉やきくらげを入れて味付けしただし汁にで煮て作りました。生揚げは、豆腐とうふを油で揚げあげて作ります。豆腐は大豆から作られるので、生揚げも大豆の栄養が詰つまった食べ物です。骨や歯じょうぶを丈夫にするカルシウムや体をつくるたんぱく質などが多くふく含まれています。今日も給食をしっかり食べて、午後も授業頑張りがんばましょう！