

令和4年 10月 20日(木)



# 今日の南中給食



## メニュー【旬の野菜献立】

- ・コーンピラフ
- ・大豆ハンバーグ
- ・れんこん蓮根サラダ
- ・ジュリアンスープ
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の<sup>しゅん</sup>旬の野菜献立は、<sup>れんこん</sup>蓮根サラダです。蓮根は1年を通して食べることができますが、旬は9月から12月です。また、栄養の宝庫でビタミンCや<sup>しょくもつ</sup>食物せんいが<sup>ほうふ</sup>豊富です。

今日の蓮根サラダには、蓮根のほかにもきゅうりやキャベツ、ごぼうという様々な野菜が使われています。ぜひ、旬の味を楽しんでください。