

令和4年 10月 27日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 鶏肉とりにくの香味焼きこうみ
- かぼちゃかぼの含め煮に
- 白菜ひたのお浸し
- 味噌汁みそしる
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、鶏肉こうみやの香味焼きです。鶏肉は、生姜しょうがやねぎ、調味料で下味したあじをつけスチームコンベクションという大きなオーブンで焼きました。鶏肉は、牛肉ぎゅうにくや豚肉くらに比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。また、髪かみの毛やつめなど、からだを作る働きがあるタンパク質や目に良いといわれるビタミンAを含んでいます。

今日も給食を食べて、午後も授業がんばりましょう！