

令和4年 10月 31日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・豚肉の柳川風やながわふう
- ・野菜のごま醤油和えしょうゆ
- ・味噌汁みそじる
- ・牛乳



※お願い

豚肉の柳川風のカップは、重ねて返却してください。
よろしくお願いいたします！

今日の栄養メモ

今日の給食は、豚肉の柳川風やながわふうです。柳川風とは、ささがきごぼうと
ともに甘辛あまからく煮にて卵でとじる調理法です。ごぼうは、日本が誇るほこ
健康食品けんこうしょくひんです。みなさんがご存ぞんじの通り、食物繊維しょくもつせんいの含有量がんゆうりょうは
根菜類こんさいるいの中では群ぐんを抜ぬいて多いのが特徴とくちょうです。また古くからむくみ
取りの漢方薬かんぽうやくとしても利用されてきました。ごぼうは、きんぴらや
煮物にもの、鍋なべの具材かなどに欠かせない食材で日本の食文化しょくぶんかとも深い
関わりのある野菜のひとつです。