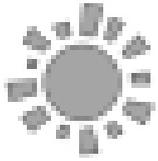
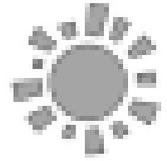


令和4年 12月 6日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・豆腐のつくね焼き
- ・<sup>くき</sup>茎わかめのきんぴら
- ・味噌汁
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は、豆腐のつくね焼きです。とりひき肉に、豆腐<sup>とうふ</sup>やねぎ、しょうがと混ぜ合わせ、小判型<sup>しょうはんけい</sup>に成形<sup>せいけい</sup>したものをオーブンで焼きました。つくねとは、「つくねる」という言葉が元となっており、手でこねて丸める、また固めるという意味があります。つまり、具材<sup>ちようみりよう</sup>に調味料<sup>たまご</sup>と卵<sup>かたくりこ</sup>や片栗粉のつなぎを加え、手で丸めてこねたら「つくね」なのです。給食のつくねは、しょうゆや砂糖で作ったあんをかけているので、絡めながら食べてみてくださいね。