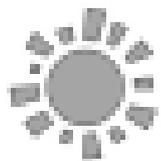


令和4年 12月8日(木)



今日の南中給食



メニュー【旬の野菜献立】

- ・コーン茶飯
- ・魚の照り焼き
- ・蓮根れんこんのごま和え
- ・すまし汁
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、コーン茶飯ちやめしです。コーン茶飯とは、お米にとうもろこしと昆布こんぶ、調味料を入れて炊き上げたご飯です。お米がほんのり茶色でコーンの甘みがおいしいので、たくさん食べてくださいね。

今日の旬の野菜献立は、蓮根れんこんです。蓮根れんこんは、縁起物えんぎものとして正月料理や精進料理しょうじんりょうりに欠かせない食材です。淡泊たんぱくな見た目からは想像できないほど、栄養の宝庫ほうこで、ビタミンCや食物繊維しょくもつせんいが豊富ほうふなんですよ。今が旬しゅんの蓮根をおいしくいただきましょう！