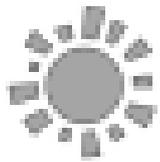
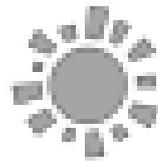


令和4年 12月 12日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 鯖の味噌煮
- 白菜のゆず風味お浸し
- 具だくさん汁
- 牛乳



△注意△

サバの味噌煮が柔らかいので、盛り付けの時に崩れないよう、気をつけて盛るようにしてください！

今日の栄養メモ

今日の給食は、鯖の味噌煮です。給食室の大きな釜に味噌やみりん、酒などを入れて一煮立ちさせ、そこに鯖を並べて煮込んで作りました。じっくり煮込んで作っているので、身は柔らかく味がしっかりしている、ご飯が進む一品です。骨もほとんど残っていないので、食べやすいですよ。

白菜のゆず風味お浸しは、白菜やにんじんを茹でて冷やし、ゆず果汁やしょうゆで作ったドレッシングをかけて作りました。ゆずの旬は、10～12月で高知県でよくとれる果物です。また、ゆずにはビタミンCやクエン酸が豊富に含まれており、風邪予防や疲労回復効果もある、すぐれた果物なんです。