

令和4年 1月 18日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・とりにく鶏肉のこうみや香味焼き
- ・コーンともやしのサラダ
- ・とんじる豚汁
- ・オレンジ
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は、とりにく鶏肉のこうみや香味焼きです。しょうが生姜ややくみねぎなどの薬味としょうゆやごま油などの調味料で1時間ほどつ漬けこんだ鶏肉を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。

こうみやさい香味野菜は、とても体にいい食べ物で生姜は体をあたた温める効果があり、ねぎはかぜ風邪の予防やよぼう疲労回復の効果があります。

寒い冬の時期にぴったりなこんだて献立なので、ぜひたくさん食べてくださいね。