

令和5年 1月 20日(金)



# 今日の南中給食



## メニュー【リクエスト給食：野菜チップス】

- 麦ごはん  
しせんとうふ
- 四川豆腐
- 野菜チップス
- 野菜ナムル
- 牛乳



※本日は、台ふき回収日です。  
給食終了後、給食ワゴンにのせて返却してください。

## 今日の栄養メモ

今日は、リクエスト給食<sup>しゅさい</sup>主菜部門1位の野菜チップスを提供<sup>ていきょう</sup>しています。野菜チップスは、さつまいもとかぼちゃを<sup>うす</sup>薄くスライスし、<sup>すあ</sup>素揚げしたものに塩をふって作りました。

四川豆腐は、ひき肉やたけのこ、ザーサイなどを炒めた後に<sup>とり</sup>鶏ガラスープを入れて<sup>とうふ</sup>豆腐を煮た料理です。四川料理は、味、料理の種類が多く、<sup>こうしんりょう</sup>香辛料を効かせる<sup>き</sup>辛い料理が<sup>から</sup>特徴です。給食では、<sup>とくちょう</sup>皆<sup>みな</sup>さんが食べやすいように<sup>ひか</sup>辛さは控えめにしているので、安心して食べてください。