

令和5年 2月 7日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 生揚げの中華煮
なまあ ちゅうかに
- 海藻入りサラダ
かいそう
- こんにゃくのピリ辛炒め
からいた からいた
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、生揚げの中華煮です。生揚げや豚肉、えび、キャベツやたけのことといった様々な具材を炒め煮して作った料理です。生揚げは、豆腐の水分を切ったものを油で揚げたものなので、豆腐よりしっかりした歯ごたえがあり、たんぱく質やカルシウムも多く入っています。

こんにゃくのピリ辛炒めは、こんにゃくを一口大に切ったものに一味唐辛子やしょうゆなどの調味料で甘辛く炒めた料理です。

こんにゃくは噛み応えのある食材なので、よく噛んで食べてくださいね。