

令和5年 2月8日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー【旬の野菜献立】

- ・ご飯
- ・手作りさつま揚げ
- ・白菜のお浸し
- ・昆布豆
- ・味噌汁
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は、手作りさつま揚げです。さつま揚げは、すけとうだら  
や 鰯いわしのすり身に生姜しょうがや刻み昆布きざ こんぶを混ぜ込みこ、1つ1つ調理さんが  
丁寧ていねいに成形し、揚げて作りました。

そして、今日の旬しゅんの野菜献立は、白菜のお浸しひたです。白菜の旬は、  
10月～2月の秋から冬にかけてで、白菜は寒くなると自身が凍ら  
ないように糖分とうぶんを蓄たくわえるようになるため、旬の白菜は甘みが増して  
一層いっそうおいしくなります。今日のお浸しも白菜の甘みを十分に感じる  
ことができますので、よく味わって食べてみてください。