

令和5年 2月9日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- ^{とりにく}鶏肉のスタミナ焼き
- 野菜ソテー
- かきたま汁
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、^{とりにく}鶏肉のスタミナ焼きです。鶏肉をネギや^{しょうが}生姜、
とうがらしなどの調味料で^つ漬^こけ込み、スチームコンベクション
オーブンで焼きました。お肉が柔らかく、味もしっかりついて
いるのでおいしいですよ。

野菜ソテーは、もやしやキャベツ、ピーマンやぶなしめじといった
^{さまざま}様々な野菜を^{いた}炒めて、オイスターソースや塩、こしょうで^{あじつ}味付け
をしました。皆さんは、オイスターソースが何からできているか
知っていますか？実は、海にいる「かき」からできています。
今日もしっかり給食を食べて、午後も授業がんばりましょう！