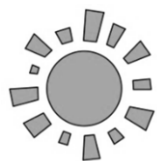
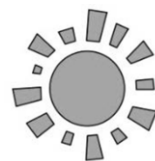


令和5年 2月 15日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー【旬の果物献立】

- ご飯
- 豆腐のつくねきのこあんかけ
- 牛蒡こぼうと白滝しらたきのきんぴら
- 具くだくさん汁
- いよかん
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食は、豆腐とうふのつくねきのこあんかけです。豆腐のつくねきのこあんかけは、とりひき肉と豆腐、しょうがなどの具材を

混ぜ合わせて小判型こぼんがたに成形せいけいしたものを蒸し焼きむにして作りました。

今日の旬しゅんの果物献立は、いよかんくだものこんだてです。いよかんの旬は、1月から3月ごろまでで甘みが強く酸味さんみは控えめひかなところが特徴とくちょうです。

そして、いよかんはビタミンCを多くふく含んでいるので、風邪かぜの予防にも効果こうかが期待できます。ぜひ、食べてくださいね。