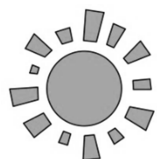
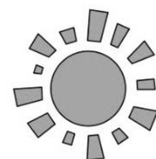


令和5年 2月 20日(月)



# 今日の南中給食



## メニュー【旬の果物献立】

- ・ミルクパン
- ・ピザ風ココット蒸し
- ・花野菜のサラダ
- ・ミネストローネ
- ・ポンカン
- ・牛乳



### ※お願い

ココット蒸しのアルミカップですが、食べ終わったカップは透明の袋に重ねて入れて返却してください。残した場合は、食缶に中身を出してカップを袋に入れるようにしてください。透明の袋は、トレーのかごに入っています。

## 今日の栄養メモ

今日の給食は、ピザ風ココット蒸しです。ピザ風ココット蒸しは、ひき肉や玉ねぎ、ピーマンなどで作ったミートソースの上にたまご<sup>たまご</sup>とチーズをのせ、オーブンで蒸して作りました。ココットとは、深い耐熱容器<sup>たいねつようき</sup>で中に食材を入れ、オーブンで焼いた料理のことを指します。野菜もたっぷり使っている栄養満点な主菜です。

今日の旬の果物献立は、ぽんかん<sup>くだものこんだて</sup>です。ぽんかんの旬<sup>しゅん</sup>は、12月から3月までで甘味<sup>あまみ</sup>が強く酸味<sup>さんみ</sup>は控えめで食べやすい柑橘類<sup>ひか</sup>です。

今日も給食を食べて、午後も授業がんばりましょう。