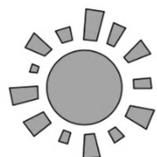
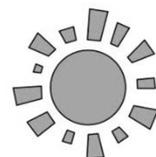


令和5年 2月 20日(月)



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^{たまご}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^{たいねつようき}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^{えいようまんてん しゅさい}です。

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

今日も給食を食べて、午後も授業がんばりましょう。