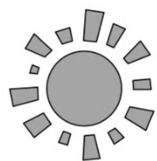
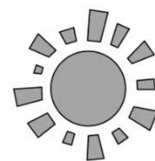


令和5年 2月 21日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 麻婆豆腐
まーぼどうふ
- 豆もやしのナムル
まめ
- いわちく炒め
いた
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は麻婆豆腐まーぼどうふです。麻婆豆腐は、中国の四川省しせんしょうで生まれた料理です。四川料理からに辛いものが多いのは、四川省は冬の寒さが厳しいきびので、体を温あたためるためだと言われています。麻婆豆腐に使うトウバンジャンという調味料は、空豆そらまめから作られる味噌みそで、唐辛子やごま油が入っています。給食の麻婆豆腐まーぼどうふは皆さんが食べやすいように辛さは控ひかえめにしています。

豆もやしのナムルは、豆もやしときゅうり、にんじんなどの野菜を茹ゆでて、酢すやごま油などで作ったドレッシングをかけて作りました。豆もやしは、普通のもやしと比べて豆の部分とくちょうが大きいのが特徴です。