

令和5年 1月 11日(水)



今日の南中給食



メニュー

- ・メープルトースト
- ・ビーンズシチュー
- ・じゃこ入りカラフルサラダ
- ・りんご
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、メープルトーストです。メープルトーストに
使用しているメープルシロップは、かえで 楓の木などのじゆえき 樹液をのうしゆく 濃縮した
かんみりょう 甘味料です。カナダのとくさんひん 特産品として有名で、カナダのこっき 国旗の中央には
かえで 楓のえが 葉が描かれています。給食で初めて出るメニューなので、
ぜひ感想聞かせてくださいね。
ビーンズシチューは、だいず 大豆がたっぷり入ったブラウンシチューです。
大豆は、しょくもつせんい ビタミンや食物繊維を多く含むふく 栄養価のえいようか 高い料理に
なります。皆さんも色々な料理に大豆を取り入れてみてください。