令和６年　２　月　８　日（　木　）

今日の南中給食

<u>メニュー</u>

- 黒砂糖食パン（手袋）
- オムレツ（はさみ）
- ビーンズサラダ（ぎざお玉）
- マッシュルームとポテトのポタージュ(お玉)

今日の栄養メモ

今日の献立のポタージュは、ポテトを蒸してつぶして牛乳でのばし、みじんぎりのマッシュルームと玉ねぎを炒めたものと合わせています。ポテトのとろみと玉ねぎの優しい甘さ、マッシュルームのうまみがよく合います。マッシュルームは生の国産のものを使っています。マッシュルームは世界で一番多く栽培しているきのこで、古代ギリシャ・ローマ時代から食べられていたと言われています。人工栽培は１７世紀にフランスで始まったとされていますが、日本では明治時代から栽培が始まったそうです。低カロリーで食物繊維、ビタミンＤが多く含まれたヘルシー食材です。