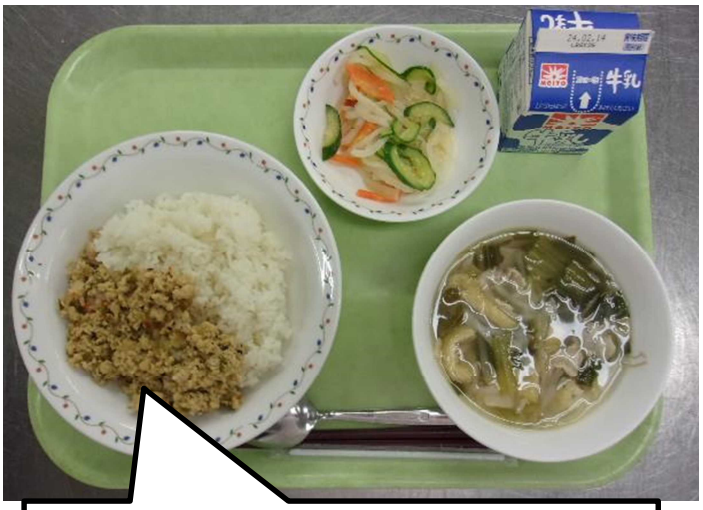
令和６年　２　月　９　日（　金　）

今日の南中給食

<u>メニュー</u>

・ガパオライス
（しゃもじ＋小お玉）
・ソムタム風サラダ
（ぎざお玉）
・フォースープ
（大お玉）
・牛乳



ガパオは小お玉軽く一杯で様子をみてください。

今日の栄養メモ

今日は、東南アジアメニューで、タイ料理のガパオライスとソムタム、ベトナム料理のフォースープの組み合わせです。ガパオライスの、ガパオは、ホーリーバジルというハーブのことです。この時期はフレッシュバジルは手に入らないので、ドライバジルを使い、鶏肉と野菜といっしょに炒めたものをライスにかけて食べます。ソムタムは、「ソム」はすっぱい、「タム」は「搗く」という意味があり、青いパパイヤを使ったよく混ぜたすっぱいサラダですが、今日は大根を使っています。フォースープの、「フォー」は米の粉を使った麺です。