令和５年　１２　月　２１　日（　木　）

今日の南中給食

<u>メニュー</u>

- 塩ちゃんこうどん
  （トング　大お玉）
- ツナサラダ
  （ぎざお玉）
- 黒砂糖蒸しパン
  （手袋）
- 牛　乳

今日の栄養メモ

今日は温かいうどんがうれしいですね。

塩ちゃんこうどんの「ちゃんこ」は、相撲部屋の「ちゃんこ番」と呼ばれる料理当番がつくった料理全般をさしています。

塩ちゃんこうどんはちゃんこ料理のように野菜や肉など具がだくさんで、糖質も入るので、この料理ひとつでも栄養バランスがとれています。ただ、消化が早く、腹持ちが悪いのと、エネルギーが足りないので黒砂糖蒸しパンやツナサラダで補っています。