

## 治の南中給食



## メニュー

- ご飯・大豆ふりかけ
- ししゃものさくさく場げ

## (1人2本)

- じゃがいもとさつま場げ みそしる • 味噌汁



## 今日の栄養メモ

たいす 大豆のふりかけは、大豆をゆでてから煎りし、調味料で煮て ごまやのりを混ぜて作りました。大豆はからだを作るタンパク質や 丈夫な骨や歯に欠かせないカルシウムなどの栄養が豊富です。

ししゃもは、苦手な人も多いですが、成長期に必要な栄養がつま ったスーパー食材。衣には、さくさく感をより感じられるように 生地を膨らませる、ベーキングパウダーを入れています。 頭 から ぱりぱり食べてね。