令和５年　５　月　１０　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯
- マーボー豆腐
- 大根とじゃこのサラダ
- 粉ふきいも
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日も5月らしい天気ですね。朝と日中では気温が１５℃近く違うそうです。しっかり食べて体調管理しましょう。

マーボー豆腐は、給食の定番ですが、もともと、辛いことで有名な中国の四川省の料理がルーツです。70年前に日本に来た中国人シェフが、日本人の口に合うように辛みをおさえて店で提供したものが評判となり、家庭料理にも広がって定着しました。豆腐は量を食べることで、カルシウムやタンパク質がとれます。サラダのわかめとちりめんじゃこもあわせて、成長に必要な栄養素がしっかりとれる献立です。