令和５年　５　月　２４　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯
- 豆腐ハンバーグおろしソース
- ブロッコリーごまあえ
- 根菜味噌汁
- 牛　乳

今日の栄養メモ

豆腐ハンバーグはひき肉に豆腐と、ひじきを練り込んで焼き、大根おろしのソースをかけました。大根おろしソースは、生の大根おろしと違い、苦みやからみが消えて、うまみが出るので苦手な人でも食べやすいと思います。

ブロッコリーには、ビタミンCが多く含まれます。ビタミンCには、疲労回復や、肌の健康を保つ作用があるので、運動会練習で疲れた体や日焼けでダメージを受けた肌の回復に必要です。

しっかり食べてください。