令和５年　６　月　１３　日（　火　）

今日の南中給食

メニュー

- グリーンピラフ（しゃもじ）
- クラムチャウダー（大お玉）
- カラフルサラダ（ぎざお玉）
- ジューシーフルーツ（手袋）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日のグリーンピラフは、名前の通り、緑色の小松菜と枝豆が目にさわやかなピラフです。鶏ガラスープとオリーブ油を加えて炊いたご飯に、具材を混ぜ込んでいます。にんにくとバターがアクセントです。

小松菜は、東京の江戸川区が発祥の野菜です。アブラナ科の野菜で、カルシウムや鉄分が豊富ですが、サラダにするとあまり皆さんは食べてくれません。ピラフに入ると食べやすくなっていると思いますのでしっかり食べてくださいね。