令和５年　６　月　１４　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

・スパゲティーシチリアーノ
（麺・トング　ソース・大お玉）
・コールスロー（ぎざお玉）
・紫芋ケーキ（手袋）
・牛乳

今日の栄養メモ

今日のスパゲティは、南イタリア・シチリア地方のパスタでちょっぴりピリ辛のトマトソースにナスが入るのが特徴です。

紫芋のケーキは、沖縄産の紫芋のペーストが入ったケーキで、もちもちっとしています。紫芋は、甘みが少ないので、加工品に使われることが多いです。鮮やかな紫色は、アントシアニンというポリフェノール色素の一種で、体の細胞の老化を抑える働きがあります。食物繊維やビタミンC、カロテンなどのビタミン類も豊富で栄養価の高い食品です。