令和５年　６　月　２２　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

- 中華丼（しゃもじ＋大お玉）
- じゃが芋唐揚げ（トング）
- わかめとツナの中華サラダ（ぎざお玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日のじゃがいもの唐揚げは、じゃがいもを蒸してから醤油などの調味料に漬け込んで、衣をつけて揚げています。じゃがいもは、食物せんいの他、加熱してもこわれないビタミンCを多く含みます。学校給食では、食品構成と言って、献立の中でこの食品をこれだけとりましょうという目安がありますが、芋類は一ヶ月平均で１日３０ｇとることが目安です。毎日、芋類が登場するのはそのためです。