令和５年　７　月　３　日（　月　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 家常豆腐（大お玉）
- 茎ワカメともやしの和え物（ぎざお玉）
- じゃがバター（お玉）
- 牛乳

ご飯の器が今日はお椀です！！

今日の栄養メモ

今日の家常豆腐は、厚揚げと野菜の味噌煮で、中国で日常的につくるおそうざい的な料理です。厚揚げは、豆腐の水気を切ってから油で揚げているので、大豆の栄養がぎゅーっとつまっていてタンパク質やカルシウム・鉄分などが豊富です。

じゃがバターのじゃが芋は、八王子の「とうきょう元気農場」で生産されたものです。都心は、畑が少ないため、都心部の学校に農産物を提供するために、つくられた農場です。できるだけ地元で生産された作物を消費することはＳＤＧｓの観点からも大切なことです。