令和５年　７　月　１０　日（　月　）

今日の南中給食

メニュー

・ガパオライス
（しゃもじ＋お玉）
・もやしのソムタム風
（ぎざお玉）
・フォースープ
（大お玉）
・牛乳

ガパオは小お玉軽く一杯で様子をみてください。

今日の栄養メモ

今日は、東南アジアメニューで、タイ料理のガパオライスとソムタム、ベトナム料理のフォースープの組み合わせです。ガパオライスの、ガパオは、ホーリーバジルというハーブのことです。鶏肉と野菜、ハーブを炒めたものをライスにかけて食べます。給食では東京産のスイートバジルを使います。ソムタムは、「ソム」はすっぱい、「タム」は「搗く」という意味があり、青いパパイヤの、よく混ぜたすっぱいサラダですが、今日はもやしを使っています。フォースープの、「フォー」は米の粉を使った麺です。