令和５年　９　月　１２　日（　火　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯
- 揚げ豆腐の肉味噌かけ

（１人２個）（はさみ）

- 白菜レモンしょうゆ
  （ぎざお玉）
- しらす入りかき玉汁
  （大お玉）
- 牛乳

揚げ豆腐の肉味噌かけ

揚げ豆腐を二個盛り付けたら、小さいレードルで１杯、肉味噌をかけてください。

今日の栄養メモ

今日の給食は揚げ豆腐の肉味噌かけです。豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げたものに、肉味噌をかけて作りました。豆腐は日本人がとてもよく食べる食べ物ですが、発祥は中国で、奈良時代に日本に伝わりました。肉や魚を使わない精進料理の普及に豆腐は重要な役割を果たしていました。豆腐や豆には体をつくるたんぱく質が多く含まれていたので、精進料理しか口にしない昔のお坊さんも健康を保つことができました。健康に良い豆腐料理を積極的に食べたいですね。