令和５年　９　月　１３　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

・シナモントースト
（手袋）
・かぼちゃのシチュー（お玉）
・コールスローサラダ
（ぎざお玉）
・牛乳

今日の栄養メモ

旬の栄養価の高いカボチャを使ったシチューです。この夏の猛暑と、石油などの燃料の値上がりで、ほうれん草などの葉ものの値段が、高騰してます。給食では、野菜にできるだけ、緑黄色野菜を取り入れたいのですが、予算的になかなか厳しいです。

かぼちゃは、緑黄色野菜で、カロテンがしっかりとれるので、９月は多く使用しています。