令和５年　９　月　１４　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

- 麦ご飯
- いかのチリソース（はさみ）
- キャベツとじゃこのサラダ（ぎざお玉）
- 中華五目スープ（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

チリソースは、えびのチリソースがポピュラーですが、「いか」にも合います。「いか」に片栗粉をまぶして揚げたものに、チリソースをかけました。チリソースの「チリ」は唐辛子の意味ですが、トウバンジャンを使っています。ケチャップが主体で甘めのたれなので、辛みは抑えめです。よくかんで食べてください。よくかむと脳を刺激するので、頭の働きがよくなるかもしれません。期末考査もあと一日しっかり給食を食べてエネルギーチャージしてがんばってください。