令和５年　９　月　２５　日（　月　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 豆腐ハンバーグ
  おろしソース（はさみ）
- 小松菜ごまあえ（ぎざお玉）
- 根菜味噌汁（お玉）
- 牛 乳

今日の栄養メモ

豆腐ハンバーグはひき肉に豆腐と、高野豆腐を練り込んで焼き、大根おろしのソースをかけました。大根おろしソースは、生の大根おろしと違い、苦みやからみが消えて、うまみが出るので苦手な人でも食べやすいと思います。

ごま和えに使っている小松菜には，カルシウムや鉄分、ビタミンＡのもとになるカロテンが多く含まれます。今日の小松菜は東京産です。しっかり食べましょう。