令和５年　１０　月　１７　日（　火　）

今日の南中給食

<u>メニュー</u>

- ごはん（しゃもじ）
- 生揚げの肉詰め煮
- 茹で野菜
- 味噌汁
- 牛乳

今日の栄養メモ

生揚げの肉詰め煮は、生揚げを三角形に切り、切れ目を入れひき肉や干し椎茸を入れて味付けしただし汁で煮て作りました。生揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。大豆が原料なので、骨や歯を丈夫にするカルシウムや体をつくるたんぱく質などが多く含まれています。

今日も給食をしっかり食べて、午後も授業頑張りましょう！