令和５年　１０　月　３０　日（　月　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯
- つくねの照り焼き
- 大根とちりめんじゃこのサラダ
- なすと玉ねぎみそ汁
- 牛乳

今日の栄養メモ

「つくね」は、手でこねるという意味の「つくねる」という動詞が語源です。名前の通り、手でこねてつくっていますが、今日は、鶏ひき肉をベースに、豆腐や高野豆腐、ごぼうなどをねりこんでつくった「つくね」をオーブンで焼いて、甘辛い照り焼き風のあんをかけています。