令和５年　１１　月　２　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

・ビビンバ
（しゃもじ　ギザお玉）
・中華風スープ(お玉)
・キャラメルポテト（お玉）
・牛乳

今日の栄養メモ

盛り付けの注意!!

ビビンバは、そぼろご飯に、たれとよく混ぜた野菜をのせてください。
スープがいつもより、少なめで、3/4くらいです。配膳注意！！

今日は韓国料理のビビンバです。韓国語で、「ピビン」は「混ぜる」、「パッ」は「ご飯」の意味があります。韓国風の混ぜご飯です。そぼろご飯に、野菜をたれごとかけ、スプーンでよく混ぜて食べてください。野菜にかかっているみそだれがとてもおいしいです。

キャラメルポテトは、揚げたさつま芋に、バター入りのみつをからめました。四角い形とバター風味から、キャラメルの名前がついています。今が旬のさつま芋はビタミンCと食物せんいがたくさん含まれています。おなかの健康に役立ち、免疫力を高めます。