令和５年　１１　月　６　日（　月　）

今日の南中給食

季節の献立

メニュー

- さつま芋ご飯（しゃもじ）
- さわらのもみじ焼き（手袋２枚）
- 揚げごぼうのサラダ
  （ぎざお玉）
- かきたま汁（お玉）
- 牛　乳

今日の栄養メモ

昨日、農業体験で芋掘りボランティアに参加した人はお疲れ様でした。今年は、野菜は全般的に高騰しましたが、さつま芋は、できがよく豊作のようです。ビタミンＣや食物せんいがしっかりとれるため、給食でも、秋はよく使用します。今日は、ご飯に炊き込んでいます。魚は、紅葉をイメージしたもみじ焼きです。人参のすりおろしとマヨネーズを混ぜて、「さわら」という魚に塗ってオーブンで焼きました。揚げごぼうサラダは、揚げごぼうのかりかりと、甘辛のドレッシングがよく合います。食欲の秋、たくさん食べてくださいね。