令和５年　１１　月　９　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

・ターメリックライス
　チリコンカンかけ
（しゃもじ＆お玉）
・カラフルサラダ（ぎざお玉）
・りんご（手袋）
・牛乳

今日の栄養メモ

チリコンカンは、メキシコから独立してアメリカ合衆国に併合されたテキサス州南部で考案されたと言われ、今ではアメリカの国民食となっています。もともとはスペイン語で、「唐辛子で煮込んだ肉」を意味しますが、野菜や豆が入るバリエーションが生まれました。日本では大豆やトマトを使ったものがポピュラーです。色々な食材をバランスよくとれるので、給食でもよく登場する料理です。

カラフルサラダは、赤や黄色のパプリカの色が目に鮮やかなサラダです。パプリカはビタミンCやカロティンが豊富です。りんごは今が旬のジョナゴールドという品種です。