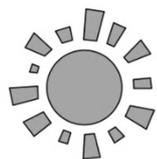
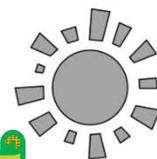


令和5年 11 月 13 日 ( 月 )



# 今日の南中給食



きせつ こんだて  
季節の献立

## メニュー

- ・ 食パン+りんごジャム  
(手袋3枚+スプーン)
- ・ かぼちゃのシチュー (お玉)
- ・ フレンチサラダ (ぎざお玉)
- ・ 牛乳



## 今日の栄養メモ

ジャムは1人約25g スプーン軽く一杯です。  
全体をよく考えながら配膳して下さい。

今日は手作りりんごジャムの献立です。手作りのジャムは、りんごを砂糖とレモンでコトコト煮ます。市販のものと違い、素材がシンプルで、りんごそのもののおいしさが味わえます。りんごには、ペクチンという水に溶ける食物繊維が豊富で、ことこと煮詰めると、自然とゼリー状に固まります。市販品は、添加物としてペクチンや香料などを加えている場合が多いです。りんごが旬のこの時期、本来のジャムのおいしさを味わってください。