令和５年　１１　月　１４　日（　火　）

今日の南中給食

メニュー

- ゆかりごはん（しゃもじ）
- 千種焼き（はさみ）
- 野菜ののり和え（ぎざお玉）
- なすと玉ねぎの炒め味噌汁（大お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

すっかり寒くなり、本格的な冬が到来しました。しっかり食べて体を温めましょう。

千草焼きの千草とは、野菜の種類を多く使った料理を意味します。千草焼きは、卵に炒めたひき肉と野菜を色々入れた厚焼き卵です。

なすと玉ねぎの炒め味噌汁は、炒めてから煮ているので、こくがあります。なすは油との相性がよく、炒めることでうまみが増します。なすの皮の紫色は、ポリフェノールの一種で、血液の健康を保ち、免疫力を高めます。しっかり食べて感染症に負けない体をつくりましょう。