令和５年　１１　月　１７　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー

- スパゲティミートソース
  （はさみ＋お玉）
- コーンサラダ（ぎざお玉）
- スイートポテト（手袋）
- 牛乳

今日の栄養メモ

後期中間考査、お疲れ様でした。今日は、お疲れ様の意味を込め、人気のある、スパゲティミートソースの献立にしました。手作りスイートポテトのデザート付きです。ミートソースはひき肉と玉ねぎをよく炒めてたっぷりトマトを入れて煮込んでいます。大きな釜で煮込むので給食のミートソースは野菜や肉のうまみが凝縮されて、こくがあります。もし、服にソースが飛んで、赤い色がついたら、洗濯して太陽の光にあてると、色が薄くなり汚れがとれやすくなります。これはトマトの赤い色素「リコピン」が紫外線で分解されるためです。