令和５年　１１　月　２２　日（　水　）

今日の南中給食

季節の献立

メニュー

・みそラーメン
（はさみ＋大お玉）
・中華風ツナわかめサラダ
（ギザお玉）
・りんごとさつま芋の重ね煮
（お玉）
・牛乳

今日の栄養メモ

今日は味噌ラーメンの献立です。給食の味噌ラーメンは、お店で食べるものとはまた違ったおいしさがあります。配膳のしやすさやのびすぎることを防ぐため、ゆで麺ではなく蒸し中華麺を使っています。「りんごとさつま芋の重ね煮」はこの時期が旬で美味しい食品を合わせて甘酸っぱく煮たものです。ビタミンCと食物せんいがしっかりとれます。

今日は、東京パラリンピック金メダリストの佐藤選手も一緒に同じ給食を食べていただいています。素晴らしいパフォーマンスのために、食事で気をつけていることがあったらお聞きしたいですね。