令和５年　１２　月　１　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 鯖の味噌煮（トング）
- チンゲンサイの和え物（ぎざお玉）
- すまし汁（大お玉）
- じゃがバター（小お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日から、師走です。今年もあと１ヶ月になりました。どんどん寒くなるので、体調に気をつけましょう。

鯖の味噌煮は、和風の魚料理の定番で、家庭では、お鍋で、味噌や調味料といっしょに煮込んでつくりますが、給食では、オーブンで蒸し焼きにして作っています。

鯖は、昔から日本近海でとれた魚で、栄養価も高く、脂がのっておいしいので、日本人に愛されてきた魚ですが、最近は日本の漁獲量はどんどん減っています。給食では、ノルウェーなど、ヨーロッパ産の鯖を使っています。