令和５年　１２　月　８　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 中華風卵焼き（トング）
- 大根サラダ（ぎざお玉）
- キムチワンタンスープ（大お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日の中華風卵焼きは、たけのこや豚ひき肉などの具がたくさん入った卵焼きに、甘酢あんをかけています。給食の卵焼きは、具を炒めて味を付け、卵に混ぜてから、四角い鉄板に流して、スチームコンベクションで焼いて、調理員さんがそれを四角く切り分けます。スープは、ワンタンスープに、キムチを入れています。ワンタンの皮の甘みでキムチの辛さもマイルドになります。

今日は乾燥ワンタンの皮を使ってみました。ひき肉の具を入れても給食ではくずれてしまうので肉は別に炒めてスープに入れています。