令和５年　１２　月　１１　日（　月　）

今日の南中給食

東京野菜たっぷり献立

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 豆腐ハンバーグ
  おろしソース（はさみ）
- ブロッコリーごまあえ
（ぎざお玉）
- のっぺい汁（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

12月は、東京産の旬の野菜をいっぱい使っています。今日のハンバーグのおろしソースのたっぷりの大根は東京産です。

ごま和えのブロッコリー、のっぺい汁の長ネギや人参も東京産です。東京の農地は少ないので、普段は八百屋さんを通じて、全国各地から野菜を購入していますが、冬場は、東京でもたくさん野菜が収穫されるので、使用することができます。旬の地場産野菜は、新鮮で栄養価も高く、おいしいです。野菜は、ビタミン、ミネラル食物せんいが豊富で、体の調子を整え、免疫力をあげるために必要です。しっかり食べてくださいね。