令和５年　１２　月　１４日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 豚肉と厚揚げ炒め物（お玉）
- 春雨スープ（お玉）
- りんごゼリー（手袋）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日のスープはいつもより、少なめです。
いつもの４分の３くらいなので、配膳注意してください。

今日は中華風の厚揚げと豚肉の炒め物です。味噌と豆板醤で、ご飯が進みます。厚揚げは豆腐をあげたものですが、タンパク質やカルシウム、食物繊維などがしっかりとれます。

今日の春雨スープの春雨は、緑豆という豆のでんぷんからつくられます。緑豆春雨はコシが強く、煮たり、炒めたりしても、溶けないので、スープに向いています。中国発祥で、日本には鎌倉時代に伝わったといわれています。