令和５年　１２　月　２０　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- ターメリックライス（しゃもじ）
- 高野豆腐入りキーマカレー（大お玉）
- バジルドレッシングサラダ（ぎざお玉）
- りんご（手袋）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日は 12 月らしい寒さですね。スパイスは食欲を刺激し、内臓を中から温めてくれます。キーマカレーのキーマはインドで使われる言語、ヒンディー語で「ひき肉」を意味し、キーマカレーはひき肉を使ったカレー全般を指します。今日のキーマカレーはひき肉の一部を高野豆腐に変えています。高野豆腐は、日本の伝統的食材です。豆腐をフリーズドライにしたもので、高タンパクでカルシウムなどのミネラルも多く、栄養価が高い食品です。しっかり食べて体を中から温めましょう。