令和６年　１　月　１０　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 肉豆腐（大お玉）
- ひじき梅酢和え（ぎざお玉）
- 黒糖ミルクゼリー（手袋）
- 牛乳

ご飯の器が今日はお椀です！！

今日の栄養メモ

今日の肉豆腐は、冷蔵庫の中の食材でできる、日本のおそうざい的な料理です。豆腐や豚肉、野菜も入って、たんぱく質や食物繊維、ビタミンなどの栄養がしっかりとれます。

ひじきの梅酢和えは、旬の野菜とひじきをかりかり梅を刻んだものと合わせた和え物です。他の中学校から教えてもらったメニューです。野菜と、カリカリ梅の酸味と塩気がよく合います。食わず嫌いせず、食べてみて下さいね