令和６年　１　月　１７　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- キャベツ入りメンチカツ（はさみ）
- 小松菜磯和え（ぎざお玉）
- じゃが芋とわかめの味噌汁（大お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日は、メンチカツの献立です。メンチカツは完全なる日本の料理で、東京の洋食屋さんが始めて、全国に広がったと言われています。関東では「メンチカツ」、関西では「ミンチカツ」と少し呼び方が違いますが、ひき肉と玉ねぎを練ってハンバーグ状にしたものに、パン粉を付けて揚げたものです。給食では、キャベツと豆腐、高野豆腐を入れて、栄養価を高めています。キャベツやひき肉から出たうまみのもとになる水分はつなぎの高野豆腐やパン粉が保水材の役割をして、ジューシーさを保ってくれます。脂分を抑え、うまみをひきだしています。