令和６年　２　月　１４　日（　水　）

今日の南中給食

<u>メニュー</u>

・スパゲティミートソース
　（はさみ　大お玉）
・ブロッコリーのサラダ
（ぎざお玉）
・チョコレートケーキ
　（卵なし）（手袋）
・牛乳

今日の栄養メモ

今日は、人気のメニューの組み合わせです。たっぷりのトマトと煮込んだミートソースは給食ならではのおいしさです。ルーを使わず、さっぱりしているのに「こく」があります。

トマトの赤い色はリコピンという色素で、生活習慣病の予防など最近の研究では、その健康効果が注目されています。

トマトは野菜の中でもダントツで多くリコピンを含んでいます。油といっしょに加熱するとより吸収がよくなるのでミートソースはぴったりです。給食室から愛を込めてチョコレートケーキを焼きました。卵を使わないさっぱりケーキです。