令和６年　２　月　２１　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 豆腐ハンバーグ
  おろしソース（はさみ）
- 小松菜れんこん和え
  （ぎざお玉）
- 味噌けんちん汁（お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

豆腐ハンバーグはひき肉に豆腐と、高野豆腐を練り込んで焼き、大根おろしのソースをかけました。大根おろしソースは、生の大根おろしと違い、苦みやからみが消えて、うまみが出るので苦手な人でも食べやすいと思います。

小松菜とれんこんの和え物は、今が旬の野菜に、塩昆布とごま油ちょっぴりの一味とうがらしがアクセントになっています。カルシウムや鉄分、ビタミンがしっかりとれます。今日はこれからますます冷え込みます。給食をたくさん食べて身体を温めましょう。