令和６年　３　月　１３　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 鶏肉の照り焼き（はさみ）
- 揚げじゃがのそぼろ煮（お玉）
- 小松菜と豆腐のみそ汁（大お玉）
- 牛乳

揚げじゃがそぼろ煮は、いつもの副菜より多めです。小さなお玉に軽く一杯程度です。

今日の栄養メモ

給食では、白いご飯を主食とした和食の献立をできるだけ多く取り入れるようにしています。ご飯に、タンパク質のおかず、野菜のおかず、汁物を組み合わせると、自然と栄養バランスが整います。

国際社会に出ていく皆さんは、和食を大切にし、和食の良さを海外に伝えられるようになってほしいと思います。

今日は、典型的な和食献立です。料理の並べ方は合っていますか？和食の並べ方では、主食が左側、汁物が右側です。いつもよりちょっといいお米、新潟県産のこしひかりを使っているので、よくかんで、ご飯の甘みを感じてみてください。