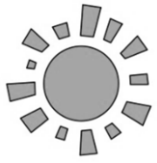
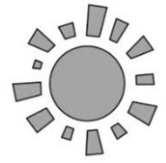


令和4年 5月 10日(火)



今日の南中給食



メニュー

- じゃこ入りご飯
まーぼ豆腐
- 麻婆豆腐
- 大豆もやしのナムル
- 磯ポテト
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の麻婆豆腐は、パンダのふるさとである中国四川省の料理です。

味付けには、トウバンジャンやテンメンジャンといった調味料を

使い、より本格的な味に仕上げました。トウバンジャンは、そら豆

で作った味噌に赤とうがらしを加えて作ります。とうがらしは食欲

を増す働きがあるので、食欲がないときに良いですね。

磯ポテトは、じゃがいもに塩コショウ、青のりをからめて仕上げた

料理です。じゃがいもは炭水化物のイメージが強いですが、

ビタミンCや食物繊維も豊富に含んでいる栄養価の高い食材です。

今日も残さず食べましょう！！