

令和4年 5月 12日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ・黒砂糖コッペパン
- ・たまごのココット蒸し
- ・ゆで野菜
- ・じゃが芋とベーコンのスープ
- ・ジューシーフルーツ
- ・牛乳



アルミカップは小さくたんで
返却してください！

今日の栄養メモ

今日のたまごのココット蒸しは、ケーキカップにひき肉やにんじんなどの食材で土台を作り、たまごをのせて蒸したものです。

ココットとは、深い容器の一種で、形やサイズは様々で、

材質も陶器やガラスなどがあります。共通しているのは耐熱性

であることで、そのままオーブンなどで加熱調理に使えるのが

特徴です。デザートของジューシーフルーツですが、先週出した時

たくさん残って返ってきました。皮が分厚く、汁も飛ぶため

食べづらいですがさわやかで食事の最後に食べると、口の中も

スッキリとします。パクっと食べられるように切れ目を入れたので、

なるべく残さず食べてほしいです！