

令和4年 5月 18日(水)



今日の南中給食



メニュー

- ・麦ごはん
- ・さわらの香味焼き
- ・野菜のごま味噌和え
- ・大豆の甘辛揚げ
- ・すまし汁
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日のさわらの香味焼きは、ねぎや生姜をみじん切りやすりおろしにし下味をつけ、スチームコンベクションという大きなオーブンで焼きました。さわらは、「魚」^{へん}に「春」と書きます。8月ごろをのぞく、ほぼ1年中おいしい魚です。たんぱく質が多く、血液をサラサラにし、がんの予防もしてくれます。

大豆の甘辛揚げは、ゆでた大豆にでん粉をつけて揚げ、甘辛いタレに絡めて仕上げました。大豆が苦手でも揚げてあり、味も濃いめに仕上げているので、一口でもいいので食べてみてくださいね。