

令和4年 5月 27日(金)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・豆腐のカレー煮
- ・野菜のおかか和え
- ・じゃが芋とピーマンの千切り炒め
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の豆腐のカレー煮は、ひき肉や野菜、豆腐をカレー粉などの調味料で煮て作りました。豆腐のカレー煮で使われているにんじんは、実は皮が1番栄養価が高いことを知っていますか？

普段使うには皮をむいてしまいますが、にんじんの皮にはビタミンAが豊富に含まれています。ごはんと一緒にもりもり食べてくださいね。

じゃが芋の千切り炒めは、ピーマンとじゃが芋を千切りにし、調味料で味付けをし、炒めて作りました。じゃがいもは、新じゃがを使用しており、みずみずしく、皮が柔らかいのが特徴です。

今日も味わって食べましょう！