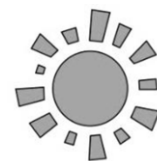


令和4年 5月 31日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- 焼きそばのチリソースかけ
- ツナサラダ
- いももち
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

焼きそばのチリソースかけは、蒸し中華麺ちゅうかめんにえびやいかなどが入ったピリ辛からソースをかけた、あんかけ焼きそばのひとつです。チリソースにはトウバンジャンが入っており、辛いものを食べることで食欲の低下をふせ防ぎ、夏バテを予防することができます。運動会にむけてスタミナをつけるためにも、しっかり食べましょう。いももちは、じゃがいもを蒸してつぶしたものに白玉粉、チーズを混ぜ合わせ油で揚げあげて作りました。これは北海道の郷土料理きょうどりょうりでもあり、一般的なものいっばんてきは蒸したじゃがいもを焼いて作ります。簡単に作れるのでお家でも作ってみてください。