

令和4年 6月2日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・さんが焼き
- ・いんげんと豚肉^{いた}の炒め物
- ・けんちん汁
- ・ミニトマト (1人1粒)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

さんが焼きは寒川^{さむかわ}の漁師料理^{りょうしりょうり}で、イワシやアジのすり身にみじん切りのねぎを混ぜ、みそで味付けして貝がらの上にのせて焼いたものです。給食ではアジのすり身を使用しており、アジは体を作るもとになるたんぱく質^{りょうしつ}や良質^{しぼう}の脂肪がたくさん含まれていて、日本人の健康を支えています。味わって食べましょう！

けんちん汁は、大根・にんじん・ごぼうなどの根菜^{こんさい}と豆腐^{とうふ}などを入れたすまし汁です。貝^{ばつぐん}たくさんで食べ応え抜群、腹持ちもよいのが特徴^{とくちょう}です。