

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乗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

たんぱく質りょうじ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くれています。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。