

令和4年 6月 13日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ターメリックライス
- ・豆腐入りドライカレー
- ・じゃこ入りカラフルサラダ
- ・メロン
- ・牛乳



今日の栄養メモ

豆腐入りドライカレーは、水気を切った絞^{しぼ}り豆腐を使用したヘルシーなドライカレーです。ルウを使わずに作るので、あっさりとしていて暑くて食^{しょくよく}欲のない時でも食べやすい料理です。今日は、ご飯もターメリックライスにしているのでたくさんおかわりしてください。メロンは、きゅうりやかぼちゃなどの野菜と同じ仲間ですが、甘^{あま}みがあるため、果物に分類されます。メロンは、体の熱を取ってくれるので、暑い日に食べるのがおすすめです。

