

令和4年 6月 15日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- 塩ちゃんこうどん
- ツナ入りゆで野菜
- 黒砂糖蒸しパン
- 牛乳



△必ず読んでください△

蒸しパンのアルミカップは折りたたんで返却してください！開いたままだと調理さんが片付ける時にケガをしてしまいます。残した場合もカップとケーキはバラバラにしましょう。

## 今日の栄養メモ

塩ちゃんこうどんは、お相撲さんがよく食べるちゃんこ鍋が由来の料理です。お相撲さんが食べるからといって、ちゃんこ鍋が太る原因ではなく、むしろ、肉類、豆腐や野菜類などバランス良く煮込んでいるので、消化に良く、身体も温まり代謝も上がるので健康的なメニューです。

黒砂糖蒸しパンは、沖縄の黒糖をたっぷり使った蒸しパンです。

皆さんは黒糖の原料は何か知っていますか？正解は、サトウキビです。

日本では沖縄と鹿児島の一部でしか生育していません。

今日も味わって食べましょう！