

令和4年 6月 16日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 豚肉の香味焼きこうみ
- チンゲンサイの生姜醤油かけしょうがじょうゆ
- 磯ビーンズいそ
- 味噌汁
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日の給食は、豚肉の香味焼きです。豚肉には色々な部位がありますが、今日の豚肉はどここの部位のお肉でしょうか？

正解は、豚のせなかがわ背中側にあるロースです。ロースは豚肉の中でもカロリーが高い部位ですが、ビタミンB1を多く含んでいるため、ひろうかいふくこうか疲労回復効果やはだ肌の調子をきれいにととの整えてくれる効果に期待ができます。今日はねぎやしょうが生姜などの香味野菜と調味料でじっくりつ漬け込んで焼いています。味わって食べてくださいね。