

令和4年 6月 21日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ミルクパン
- 魚のワインオーラ蒸し
- 豆と野菜のマリネ
- 野菜のポターージュ
- 牛乳



△必ず読んでください△

魚のワインオーラ蒸しのアルミカップはただで返却してください。残した場合も、中身とカップを別々にしてくれると大変助かります！

## 今日の栄養メモ

魚のワインオーラ蒸しは、「ホキ」という魚を使用しています。

ホキは、くせがないあっさりした味の白身魚しろみざかなです。ニュージーランドやアルゼンチンなどで多くとれており、給食でもよく使います。

今日は、アルミカップにホキや玉ねぎ、にんじんを入れマヨネーズとケチャップを混ぜたオーラソースをかけて蒸しました。

魚が苦手な人でも食べやすい味付けになっているので、チャレンジしてみてくださいね。

