

令和4年 6月 22日(水)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- ピーマンの肉詰め焼き
(1人2個付け)
- 野菜のごま和え
- すまし汁
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、ピーマンの肉詰め焼きです。ひき肉にチーズや玉ねぎ、にんじんを入れて混ぜ、ピーマンに具材を詰めスチームコンベクションオーブンで焼きました。ピーマンが苦手な人は少なくはないと思いますが、実は栄養豊富な野菜の一つなのです。ピーマンは加熱調理しても壊れにくいビタミンCやビタミンE、カリウムが豊富にふくまれています。苦手な人も一口でもいいので食べてみてくださいね。