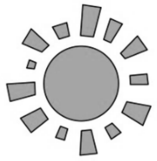
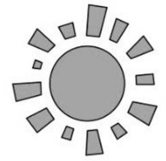


令和5年 3月 14日(火)



今日の南中給食



メニュー

- エビクリームライス
- コールスローサラダ
- 卵^{たまご}スープ
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食はエビクリームライスです。エビクリームライスは、手作りのホワイトルゥに炒めた鶏肉^{いた とり}やマッシュルームを合わせて生クリームを入れて味を整^{ととの}え、にんじんが入ったライスの上にかけて食べる料理です。成長期に大切な「カルシウム」が多く含まれている牛乳をたっぷり使ったえびクリームは栄養満点^{えいようまんてん}です。コールスローサラダは、千切りにしたキャベツとにんじんに玉ねぎが入った手作りドレッシングをかけて作りました。さっぱりとしていて食べやすいので、こってりとしたエビクリームライスと一緒に食べてくださいね。