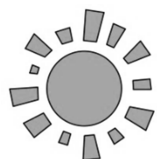
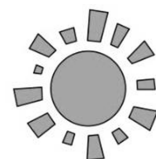


令和5年 3月 15日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー【卒業・進級お祝い献立】

- 赤飯せきはん
- 魚の菜種蒸しなたねむ
- じゃが芋のきんぴら
- すまし汁
- いちご(1人2個)
- 牛乳



### ※お願い

魚の菜種蒸しのアルミカップですが、  
食べ終わったカップは透明の袋に重ねて入れて  
返却してください。

残した場合は、食缶に中身を出してカップを袋に  
入れるようにしてください。

## 今日の栄養メモ

今日は卒業・進級お祝い献立で赤飯せきはんを提供しています。赤飯は、  
祝い事や人生の節目ふしめに食べる特別な料理です。赤飯は、ささげや  
小豆あずきを煮た汁に、もち米ひたを浸して赤く色をつけ、豆と一緒に蒸し上げ  
て作りました。魚の菜種蒸しなたねは、鮭さけと炒り卵い たまごの上にマヨネーズなど  
の調味料をかけて蒸して作りました。ちなみに菜種蒸しとは、  
卵きみの黄身を用いた焼きものを指します。

今日で3年生の皆さんは、学生時代最後の給食となります。

給食がなくなってもバランスの良い食事をとることを心がけて  
みてくださいね。