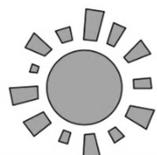
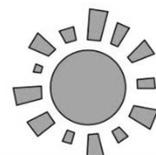


令和6年 6月 17日 (月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- 厚揚げ (1人2個) の肉味噌がけ
(はさみ&小お玉)
- 野菜のせんぎり炒め (ぎざお玉)
- なすといんげんのみそ汁 (お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

厚揚げを配って、肉味噌をかけて配膳。
肉味噌は小お玉、1/2杯が目安です。

今日の厚揚げの肉味噌がけの、厚揚げは豆腐の水気を切ってから油で揚げているので、大豆の栄養がぎゅーっとつまっていてタンパク質やカルシウム・鉄分などが豊富です。

豆腐の加工品にはいろいろありますが、水気を切った豆腐を薄く切って、よく揚げたものが油揚げと呼ばれ、厚みがあって中心に豆腐の状態を残したものを厚揚げと呼びます。中が少し生の豆腐の状態なので、「生揚げ」と呼ばれることもあります。