

令和6年 9 月 10 日 (火)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- マーボー豆腐 (お玉)
- パリパリ中華サラダ
(ぎざお玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日のご飯の器がお椀で、マーボー豆腐が深皿です。今日はマーボー豆腐たっぷりです。

9月も半ばですが、まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて残暑に負けない体をつくりましょう。

マーボー豆腐は、給食の定番ですが、もともと、辛いことで有名な中国の四川省の料理がルーツです。70年前に日本に来た

中国人シェフが、日本人の口に合うように辛みをおさえて、店で

提供したものが評判となり、家庭料理にも広がって定着しました

豆腐は量を食べることで、カルシウムやタンパク質がとれます。

パリパリサラダは、揚げたワンタンをトッピングしたサラダで、

食感が楽しいサラダです。