

令和6年 9 月 12 日 (木)



今日の南中給食



きせつ じ ば さん や さい こん だ て
季節の地場産野菜献立

メニュー

- 高菜チャーハン (しゃもじ)
- いかの唐揚げ (1個 はさみ)
- 小松菜と蓮根の和え物
(ぎざお玉)
- 冬瓜と鶏肉の煮物 (お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

量に注意!!

冬瓜と鶏肉の煮物は、普段の汁物より少なめです。お玉軽く一杯で様子を見てください。

先週すまし汁に使った「八王子元気農場」の「姫冬瓜」を今日は鶏肉といっしょに煮物にしました。鶏肉とかつおのだしを、ぎゅっと吸い込んだ「冬瓜」を味わってみてください。

高菜チャーハンの高菜は、小松菜などやキャベツと同じアブラナ科の野菜で主な産地は九州です。この高菜を漬物にした高菜漬けは有名で、給食でもこの高菜漬けを使ってチャーハンにしました。

この高菜自体に少し辛みがあり、ピリ辛と塩味で、ご飯によく合います。