

令和6年 9 月 30 日 (月)



今日の南中給食



メニュー

- わかめごはん (しゃもじ)
- 豆腐ハンバーグ
おろしソース (はさみ)
- 小松菜ごまあえ (ぎざお玉)
- なすとかぼちゃの
炒め味噌汁 (お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

豆腐ハンバーグはひき肉に豆腐と、高野豆腐を練り込んで焼き、大根おろしのソースをかけました。大根おろしソースは、生の大根おろしと違い、苦みやからみが消えて、うまみが出るので苦手な人でも食べやすいと思います。

ごまあえに使っている小松菜には、カルシウムや鉄分、ビタミンAのもとになるカロテンが多く含まれます。給食で使用している小松菜は年間を通して東京産です。貴重な地場産野菜をしっかりと食べましょう。