

令和6年 10月4日(金)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- 肉豆腐 (大お玉)
- ぴり辛きゅうり (ぎざお玉)
- 大学芋 (お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

ご飯の器が今日はお椀です！！

今日の肉豆腐は、冷蔵庫の中の食材でできる、日本の

おそうざい的な料理です。豆腐や豚肉、野菜も入って、たんぱく

質や食物繊維、ビタミンなどの栄養がしっかりとれます。

大学芋のさつま芋は、今日は熊本県産のさつま芋を使用して

います。大学芋の由来は、東京大学の前にあった、ふかし芋屋

さんが売り出して、大学生に人気が出たため、この名前で売られ

るようになったと言われています。

ビタミンCと食物せんいが多いさつま芋は今が旬です。

旬を味わいましょう。