

令和6年 10月 21日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- つくねの照り焼き
- 大根とちりめんじゃこのサラダ
- なすと玉ねぎみそ汁
- 牛乳



今日の栄養メモ

夏日だった先週に比べ、一気に冷え込みました。皆さん、体調は大丈夫ですか？しっかり給食を食べ、体を中から温めてください。

今日の献立のつくね焼きの「つくね」は、手でこねるという意味の「つくねる」という動詞が語源です。名前の通り、手でこねてつくっていますが、今日は、鶏ひき肉をベースに、豆腐や高野豆腐、ごぼうなどをねりこんでつくってオーブンで焼いて、甘い照り焼き風のアンをかけました。豆腐や高野豆腐を入れることで、カルシウムも強化しています。