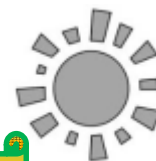


令和6年 11月6日(水)



今日の南中給食



きせつ こんだて
季節の献立

メニュー

- ・ 食パン+りんごジャム
(手袋3枚+スプーン)
- ・ かぼちゃのシチュー (お玉)
- ・ フレンチサラダ (ぎざお玉)
- ・ 牛乳



今日の栄養メモ

ジャムは1人約24g スプーン軽く一杯です。
全体をよく考えながら配膳して下さい。

今日は手作りりんごジャムの献立です。手作りのジャムは、りんごを砂糖とレモンでコトコト煮ます。市販のものと違い、素材がシンプルで、りんごそのもののおいしさが味わえます。

りんごには、ペクチンという水に溶ける食物繊維が豊富で、ことこと煮詰めると、自然とゼリー状に固まります。

市販品は、添加物としてペクチンや香料などを加えている場合

が多いです。りんごが旬の

この時期、本来のジャムの

おいしさを味わってください。

今日のりんごは茨城県産の「とき」です。
甘酸っぱいジューシーなりんごです。

