

令和6年 11月 11日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- 家常豆腐 (大お玉)
- 茎ワカメともやしの和え物 (ぎざお玉)
- ごぼうの唐揚げ (はさみ)
- 牛乳



今日の栄養メモ

ご飯の器が今日はお椀です！！

今日の家常豆腐は、厚揚げと野菜の味噌煮で、中国で日常的につくるおそうざい的な料理です。厚揚げは、豆腐の水気を切ってから油で揚げているので、大豆の栄養がぎゅーっとつまっていてタンパク質やカルシウム・鉄分などが豊富です。

ごぼうの唐揚げは、しょうがをきかせた調味料につけ込んだスティック状のごぼうに片栗粉をまぶしてからと揚げました。ごぼうは繊維質が多く、お腹の調子を整え、免疫力を高めめます。今日もしっかり食べてくださいね。