

令和6年 11月 12日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ゆかりごはん (しゃもじ)
- 干種焼き (はさみ)
ちくさ や
- 野菜ののり和え (ぎざお玉)
やさい あ
- ごぼうの炒め味噌汁
いた みそしる
(大お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

こんしゅう すこ あたた 今朝は、少し暖かいです。あさばん おんどさ 朝晩の温度差が大きく、これから
ほんかくてき ふう 本格的な冬がやってきます。しっかり食べて、からだ あたた 体を温めましょう。
ちくさ や き ちくさ や 干種焼きの干草とは、野菜の種類を多く使った料理を意味します。
ちくさ や き たまご いた にく やさい いろいろい あつ や き たまご 干種焼きは、卵に炒めたひき肉と野菜を色々入れた厚焼き卵です。
いた みそしる いた に ごぼうの炒め味噌汁は、炒めてから煮ているので、こくがあります。
みず つ みず くら ごぼうを水に漬けると水が黒っぽくなりますが、これはあくでは
なく、ポリフェノールという色素で、しきそ けつえき けんこう たも めんえきりよく 血液の健康を保ち、免疫力を
たか いろ き 高めます。色が気にならないなら、みず 水にさらさず、そのまま食べた方
がえいようか たか 栄養価が高くなります。