

令和6年 11 月 15 日 (金)



今日の南中給食



メニュー

- スパゲティミートソース
(はさみ+お玉)
- ブロッコリーサラダ
(ぎざお玉)
- スイートポテト (手袋)
- 牛乳



今日の栄養メモ

【片付け注意!!】

スイートポテトのカップは専用の袋に
まとめてください!!

後期中間^{こうきちゅうかんこうさ} 考査、お疲れ様^{つかさま} でした。今日は、お疲れ様^{つかさま} の意味を

込^こめ、人気^{にんき}のある、スパゲティミートソースの献立^{こんだて}にしました。

手作り^{てづく} スイートポテトのデザート^{つぎ}付きです。ミートソースはひき肉^{にく}

と玉ねぎ^{たま}をよく炒^{いた}めてたっぷり^いトマト^{にこ}を入れて煮^に込んでいます。

大きな釜^{おお}で煮^{かま}込む^{にこむ}ので給食^{きゅうしょく}のミートソースは野菜^{やさい}や肉^{にく}のうまみ

が凝縮^{ぎょうしゆく}されて、こく^{こく}があります。高野豆腐^{こうやどうふ}も入れて、タンパク質^{たんぱくしつ}

やカルシウム^{てつぶん}、鉄分^{てつぶん}などの栄養価^{えいようか}もアップ^あっています。これからが旬^{しゅん}

のサツマ芋^{いも}はじゃが芋^{いも}と同様^{どうよう}に加熱^{かねつ}してもこわれにくいビタミンC^{しー}

がたっぷり! しっかり給食^{きゅうしょく}を食^たべて脳^{のう}の疲れ^{つかれ}を回復^{かいふく}しましょう。