

令和6年 11月 19日(火)



今日の南中給食



しよくいく ひ じ ぼ さん こんだて
食育の日 地場産献立

メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- 鯖の香味焼き (はさみ)
- 小松菜の和え物 (ぎざお玉)
- 大蔵大根のそぼろ煮 (大お玉)
- 金時豆の甘煮 (お玉)
- 牛乳



配膳注意!!

今日はお椀に盛り付けるそぼろ煮が、少なめです。お玉軽く一杯で様子を見てください。

今日の栄養メモ

まいつきじゅうくにち いちく
毎月19日は、「19」に「いく」をひっかけて、食育の日です。

けんこう わ しょくざい
健康によい和の食材「まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、

かしらもじ こんだて
いも」の頭文字をとり、「まごはやさしい」献立です。

きょう でんとうき どうきょう え と やさい おおくらだいこん つかっ だいこん
今日は、伝統的な東京江戸野菜のひとつ、「大蔵大根」を使った大根の

そぼろ煮のメニューです。大蔵大根は江戸時代から

せたがやく おおくらはら おお さいばい
世田谷区の大蔵原というところで多く栽培されて

いただいこん
いた大根で、まっすぐでしっかりしているので

にもの むい きょう した
煮物に向いています。今日は下ゆでしてから、

だして にくみそ
だして煮て、肉味噌とあわせました。

