

令和7年 1月9日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- 肉豆腐 (大お玉)
- ひじきごま酢和え (ぎざお玉)
- 黒糖ミルクゼリー (手袋)
- 牛乳



今日の栄養メモ

ご飯の器が今日はお椀です！！

今日の肉豆腐は、冷蔵庫の中の食材でできる、日本のおそうざい的な料理です。豆腐や豚肉、野菜も入って、たんぱく質や食物繊維、ビタミンなどの栄養がしっかりとれます。

黒糖ミルクゼリーは、サトウキビからとれる黒砂糖を使ったコクのあるミルクゼリーです。白砂糖に比べ、ミネラルが豊富で独特の風味と味わいがあります。今日はカルシウムがしっかりと取れる献立です。