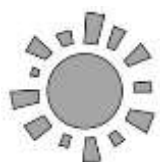
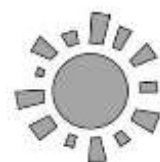


令和7年 1 月 20 日 (月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- 鯖の味噌煮 (トング)
- チンゲンサイの和え物 (ぎざお玉)
- のっぺい汁 (大お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日は暦の上で「大寒」1年で一番寒い時期です。今週は少し寒さがゆるみませんが、まだまだ厳しい寒さが続きます。手洗いをしっかり行い、しっかり食べて感染症予防に努めましょう。

鯖の味噌煮は、和風の魚料理の定番で、家庭では、お鍋で、味噌や調味料といっしょに煮込んでつくりますが、給食では、オーブンで蒸し焼きにして作っています。焼きも入れているので香ばしく仕上がります。たれもいっしょにすくってください。