

令和7年 1月 22日(水)



今日の南中給食



メニュー

- ゆかりご飯 (しゃもじ)
- 中華風卵焼き (トンク)
- きゅうりの南蛮漬け
(ぎざお玉)
- 中華白菜スープ (大お玉)
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日は中華風の献立です。たけのこや豚ひき肉などの具が
たくさん入った卵焼きに、甘酢あんをかけています。給食の
卵焼きは、具を炒めて味を付け、卵に混ぜてから、四角い鉄板に
流して、スチームコンベクションで焼いて、調理員さんがそれを
四角く切り分けます。
卵はタンパク質やビタミン・ミネラルを豊富に含み、栄養価が
高い上に、消化の良い食品です。体を温めてくれますので、
寒い冬に負けないようにしっかり食べてください。