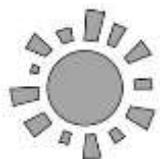
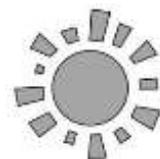


令和7年 1月 23日(木)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯 (しゃもじ)
- ・豆腐ハンバーグ  
おろしソース (はさみ)
- ・ブロッコリーごまあえ  
(ぎざお玉)
- ・根菜味噌汁 (お玉)
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

### みそ汁の配食について

今日はいつもより少なめです。お玉軽く一杯で様子を見てください。

豆腐ハンバーグはひき肉に豆腐を練り込んで焼き、大根おろしのソースをかけました。大根おろしソースは、生の大根おろしと違い、苦みやからみが消えて、うまみが出るので苦手な人でも食べやすいと思います。ごまあえに使っているブロッコリーはカルシウムや鉄分、ビタミンAのもとになるカロテン等、ビタミンが多く含まれます。栄養価が高くいろいろな料理に使えるので、日本の食卓に欠かせない野菜として、国が重要と認める「指定野菜」に2026年から、加わることが決まっています。