

令和7年 2月 10日(月)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯 (しゃもじ)
- ・ハンバーグ (高野豆腐入り)  
(はさみ)
- ・カラフルサラダ (ぎざお玉)
- ・パンプキンポタージュ (お玉)
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日は、ハンバーグの献立です。つなぎに豆腐と刻んだ高野豆腐を練りこむことによって、ふんわりした食感になり、たんぱく質やカルシウムなどの栄養価も上がります。

パンプキンポタージュは、北海道産のかぼちゃのピューレを使ったポタージュで、目や粘膜の健康を保つ役割をするカロチンが多く含まれています。2年生は今日から軽井沢でスキー合宿です。

現地はマイナス6℃だそうです。風邪をひかないように、元気で楽しんできてほしいですね。