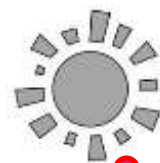


令和7年 2月 14日(金)



今日の南中給食



メニュー

- スパゲティミートソース
(はさみ 大お玉)
- ブロッコリーのサラダ
(ぎざお玉)
- チョコレートケーキ
(卵なし) (手袋)
- 牛乳

♡バレンタインメニュー♡



今日の栄養メモ

ミートソースの量について

一人お玉軽くいっぱい様子を見てください。
カレーよりかなり少なめです。

今日は、人気のメニューの組み合わせです。たっぷりのトマト

と煮込んだミートソースは給食ならではのおいしさです。ルーを
使わず、さっぱりしているのに「こく」があります。

トマトの赤い色はリコピンという色素で、生活習慣病の予防など

最近の研究では、その健康効果が注目されています。

トマトは野菜の中でもダントツで多くリコピンを含んでいます。

油といっしょに加熱するとより吸収がよくなるのでミートソース

はぴったりです。給食室から愛を込めてチョコレートケーキを

焼きました。卵を使わないさっぱりケーキです。