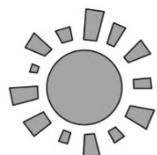
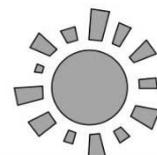


令和6年 12月 23日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- **厚揚げ (1人2個)** の中華あんかけ (はさみ&小お玉)
- カレーこぶき芋 (ぎざお玉)
- ワンタン皮スープ (お玉)
- 牛乳



あつあげ 2こくばって、ちゅうか はいぜん
厚揚げを2個配って、中華あんをかけて配膳。

ちゅうか 小 おたまかるくいっぱい めやす
中華あんは小お玉軽く一杯が目安です。

今日の栄養メモ

今日の厚揚げの中華あんかけの、厚揚げは豆腐の水気を切ってから油で揚げているので、大豆の栄養がぎゅーっとつまっていてタンパク質やカルシウム・鉄分などが豊富です。

豆腐の加工品にはいろいろありますが、水気を切った豆腐を薄く切って、よく揚げたものが油揚げと呼ばれ、厚みがあって中心に豆腐の状態を残したものを厚揚げと呼びます。中が少し生の豆腐の状態なので、「生揚げ」と呼ばれることもあります。

冬休みまであと三日、元気にのりきりしましょう。