

今日の給食&ちょこっとニュース

令和7年3月12日

今日のメニュー

スタミナチャーハン、サクサク鶏のから揚げ、ワントンスープ、牛乳



今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「スタミナチャーハン」の紹介とクイズをします。ではさっそくですが、クイズです。

今日のチャーハンは、肉を炒めるときにある野菜を使っていますが、それはなんでしょうか？

- ① にんにく ②しょうが ③ねぎ

正解は①のにんにくでした。

肉を炒めるときに、ごま油のほかに、にんにくを使っています。

にんにくには、アリシンとよばれる成分が含まれていて、すりおろしたり、きざんだりするとアリシンの効果(こうか)が強くあらわれます。今日はすりおろしたにんにくを使い、香りでも食欲(しょくよく)をそそるメニューを考えました。

今日は中学3年生のお祝い献立です。スタミナがつくチャーハンや人気のから揚げ、ワントンスープにしました。宮津の小中学校で食べた給食を参考にして、卒業しても食生活を大切にしてください。

今日も宮津の農家さん、美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をさせていただきます。

〈ちょこっとニュース〉①昨日の午後からの遊び②今日の給食ももりもり、中学校3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

