

# 給食通信

9月1日（火曜日）今日の献立は、

『ご飯 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう

冬瓜と鶏肉の和風スープ 牛乳』です。



今日は、ご飯を主食とした一汁二菜の和食の献立です。さばの竜田の揚げが主菜、きんぴらごぼうが副菜、汁物が冬瓜のスープです。盛り付け図を見て、正しい位置に配膳しましょう。

スープには、とうがんを取り入れました。とうがんは漢字で冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜で、冬まで保存できるという意味から、この名がついたと言われています。95%が水分で、ビタミンCを含み、夏バテなどの疲労回復に効果があります。