

7月5日の給食メニュー

ご飯 フルーツ白玉 ビーフシチュー 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) じゃがいも(熊本県産) いちごゼリー 白玉	牛乳(大分県産) 牛肉(熊本県産)	もも みかん パイン ニンニク しめじ(福岡県産) 玉ねぎ(宇佐産) 人参(長崎県産) トマト



☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ビーフシチューには、牛肉を使っています。

牛肉の牛すじと呼ばれる部分は、もともとは硬い肉なのですが、コトコト煮込まれると柔らかくなり、さらにおいしいうま味がでできます。

人参や玉ねぎ、じゃがいもなどの野菜もたくさん入れています。ごはんと一緒に食べましょう。

