

給 食 通 信

3月17日（月）

今日の給食は

『シナモントースト、
フレンチサラダ、ビーフシチュー、
チーズ、牛乳』 です。

主に体の組織をつくる食品は、
牛乳、チーズ、牛肉 です。

主に体の調子を整える食品は、
にんじん、トマト、ブロッコリー、キャベツ、
きゅうり、玉ねぎ です。

主にエネルギーとなる食品は、
食パン、砂糖、じゃがいも、小麦粉、
コーン、バター、オリーブオイル です。

シナモントーストは、バター、グラニュー糖、シナモンを
混ぜ合わせて、食パンにぬって、オーブンで焼きました。
シナモンは素材の甘みを引き立ててくれるスパイスで、
アップルパイ、パン、クッキー、ジャムなどの菓子類や、
紅茶、コーヒーなどのドリンク類の香りづけによく
使われます。

ビーフシチューに使っている牛肉は、千葉県産の牛肉
です。やわらかくするために、30分以上煮こみました。
感謝の気持ちをもって、いただきましょう。

放送担当は 年 組 でした