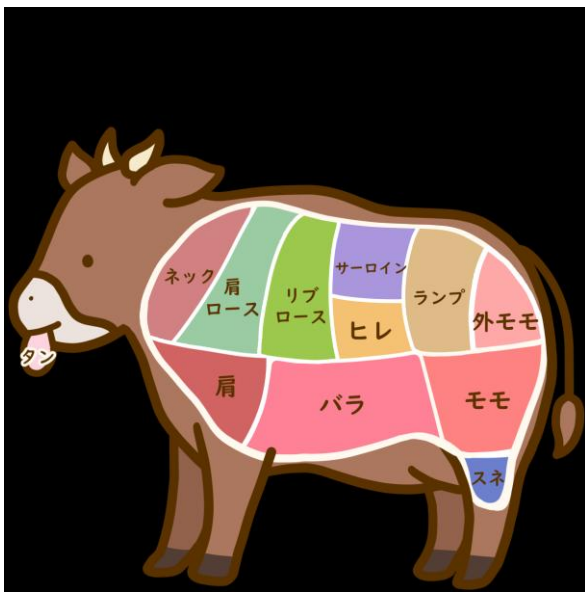


10月14日(水)

きょう きゅうしよく きゅうどん はくさい そくせき づ じる きゅうにゅう
今日の給食は 牛丼 白菜の即席漬け はんぺんのすまし汁 牛乳です。



いつもの牛丼に使う肉は、「バラ肉」ですが、今日は「もも肉」
で作りました。バラ肉は、おなかのまわりの肉で、もも肉は、
後ろ足の付け根あたりの肉です。よく動かす部分なので、脂肪
が少なく、赤身が多いのが特徴です。牛肉にはたんぱく質や
血液をつくるのに必要な鉄分が豊富に含まれています。
よくかんで食べることで、肉のおいしさが更に味わえます。