



今日は、牛肉や野菜を鶏ガラスープとトマトジュースでコトコト煮込んだビーフシチューです。ホワイトシチューやグラタンにはホワイトルウを使いますが、今日はブラウンルウを入れることで香りやとろみをつけています。給食ではルウも手作りです。ブラウンルウは、小麦粉をバター（油）で茶色く色付くまでじっくり炒めて作ります。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

ツナと大根サラダ*○	牛乳○
トースト★	ビーフシチュー
手作りピーチジャム*★	○*★

エネルギーになる…★  
 筋肉や骨をつくるもとになる…○  
 体の調子を整える…\*