

# 6月24日(火)給食通信

3-6年生



- チリビーンズライス
- ベーコンとキャベツのサラダ
- バレンシアオレンジ
- 牛乳

チリビーンズライスには大豆が入っています。  
大豆は、丸のままの大豆と、みじんぎりにした大豆が入っています。  
にんじん、たまねぎなどの野菜、ひき肉と一緒にじっくり炒めて、トマトジュースやケチャップなどで煮込んでいます。  
大豆は、「畑の肉」と呼ばれるくらい、栄養満点の食べ物です。  
みなさんの体をつくるもとになるタンパク質という栄養がたくさん含まれています。  
みじん切りで食べやすくなっているので、しっかり食べて健康な体を作りましょう。