

# きょうのメニュー



**12月2.16日(金)**



牛乳 ツナサンド



フロッコリーのソテー



ビーフシチュー



今日はかぶとさんがリクエストしてくれた「ビーフシチュー」を作りました！大きな鍋でことことこと・・・美味しそうな匂いが給食室の外まで広がっていました！

副菜は、冬が旬のフロッコリーがたっぷり入ったソテーです。フロッコリーの栄養は水に溶けやすいため、加熱をするときは炒めたり蒸す方法がおすすめです！

エネルギー 565 Kcal タンパク質 19.5 g  
脂質 30.6 g 塩分 2.8 g