

7月(第4週目)の給食

7月20日(月)

麦ごはん
牛肉とごぼうのしぐれ煮
キャベツと白菜のおかか和え
アシドミルク
いりこ

- 血や肉をつくる
牛肉・かつお節
アシドミルク・いりこ
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・麦
- 体の調子を整える
ごぼう・人参・生姜
キャベツ・白菜



7月21日(火)

わかめごはん
白身魚のかば焼き風
三色ナムル
パイナップル(缶)
牛乳

- 血や肉をつくる
メルルーサ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米
- 体の調子を整える
わかめ・生姜・ほうれん草
人参・もやし・白ごま
パイナップル



7月22日(水)

冷やし中華
ほうれん草のおひたし
みかん(缶)

- 血や肉をつくる
ロースハム・卵
- 熱や力の素になる
中華麺
- 体の調子を整える
きゅうり・わかめ・トマト
白ごま・ほうれん草
もやし・みかん



7月23日(木)

海の日



7月24日(金)

スポーツの日

