

9月(第5週目)の給食

9月27日(月)

おにぎりデー

麦ごはん

牛肉と卵のオイスター炒め

青菜のナムル

いりこ

牛乳

●血や肉をつくる

牛肉・卵・いりこ・牛乳

●熱や力の素になる

精白米・押麦・強化米

ごま油・砂糖・片栗粉・いりごま

●体の調子を整える

玉葱・人参・生姜・ピーマン

もやし・ほうれん草・小松菜



9月28日(火)

食パン

鶏肉のオープン焼き

野菜たっぷりスープ

アシドミルク

●血や肉をつくる

鶏肉・大豆・アシドミルク

●熱や力の素になる

食パン・苺ジャム

はちみつ・植物油

●体の調子を整える

生姜・キャベツ・人参

玉葱・ズッキーニ・パセリ



9月29日(水)

チキンカレー

フレンチサラダ

牛乳

●血や肉をつくる

鶏肉・牛乳

●熱や力になる

精白米・強化米・じゃがいも

植物油・砂糖

●体の調子を整える

玉葱・人参・いんげん

キャベツ・きゅうり



9月30日(木)

ひじきごはん

魚の竜田揚げ

カニカマとほうれん草のサラダ

牛乳

●血や肉をつくる

干しひじき・サバ・カニカマ

牛乳

●熱や力の素になる

精白米・強化米・砂糖

植物油・片栗粉・マヨネーズ

●体の調子を整える

人参・いんげん・生姜

ほうれん草・コーン・レモン果汁



10月1日(金)

焼きそば

さつまいもの素揚げ

牛乳

●血や肉をつくる

豚肉・かまぼこ・牛乳

●熱や力になる

焼きそば麺・植物油・さつまいも

●体の調子を整える

キャベツ・人参・もやし

玉葱・青のり

