

11月(第5週目)の給食

11月29日(月)

ゆかりごはん

⑨ 豚肉と大根の煮物

カニカマとほうれん草のサラダ

いりこ

牛乳

●血や肉をつくる

豚肉・カニカマ・いりこ・牛乳

●熱や力の素になる

精白米・強化米・砂糖

植物油・マヨネーズ

●体の調子を整える

大根・人参・いんげん

ほうれん草・コーン・レモン果汁



11月30日(火)

カレーライス

フレンチりんごサラダ

アシドミルク

●血や肉をつくる

豚肉・アシドミルク

●熱や力の素になる

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・キャベツ・りんご

ブロッコリー



12月1日(水)

麦ごはん

⑨ 鶏肉のマリネ焼き

⑨ ひじきの和風サラダ

牛乳

●血や肉をつくる

鶏肉・かまぼこ・干しひじき

牛乳

●熱や力になる

精白米・押麦・強化米・砂糖

植物油・マヨネーズ・白ごま

●体の調子を整える

玉葱・生姜・きゅうり・人参



12月2日(木)

麦ごはん

厚揚げと豚肉の甘辛炒め

もやしの和え物

キウイ

●血や肉をつくる

厚揚げ・豚肉・味噌・ささみ

●熱や力の素になる

精白米・押麦・強化米

砂糖・ごま油

●体の調子を整える

長葱・玉葱・生姜・もやし

きゅうり・人参・キウイ



12月3日(金)

麦ごはん

魚のごまみそ焼き

かぼちゃサラダ

アシドミルク

●血や肉をつくる

メルルーサ・味噌・ツナ(缶)

アシドミルク

●熱や力になる

精白米・押麦・強化米

白ごま・砂糖・さつまいも

マヨネーズ・植物油

●体の調子を整える

かぼちゃ

