

12月(第2週目)の給食

12月6日(月)

振替休日



12月7日(火)

麦ごはん
豚肉とキャベツの炒め物
⑧切干し大根の和え物
いりこ
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・ツナ(缶)・いりこ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
植物油・砂糖
- 体の調子を整える
キャベツ・玉葱・人参・ピーマン
切干し大根・きゅうり



12月8日(水)

食パン
⑧かぼちゃシチュー
フレンチサラダ

- 血や肉をつくる
鶏肉・牛乳
- 熱や力になる
食パン・植物油・マーガリン
小麦粉・砂糖
- 体の調子を整える
南瓜・玉葱・ブロッコリー・人参
マッシュルーム・キャベツ
きゅうり・コーン



12月9日(木)

おにぎりデー

麦ごはん
さばの味噌煮
春雨の酢の物
アシドミルク

- 血や肉をつくる
鯖・味噌・アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
砂糖・春雨・ごま油
- 体の調子を整える
生姜・長葱・ほうれん草
人参



12月10日(金)

12月誕生会

御赤飯
ハンバーグ
三色ナムル
野菜ゼリー

- 血や肉をつくる
小豆・合ミンチ・卵
- 熱や力になる
精白米・もち米・強化米
黒ごま・パン粉・植物油・砂糖
ごま油・白ごま・野菜ゼリー
- 体の調子を整える
人参・玉葱・ほうれん草
もやし

