

1月(第2週目)の給食

1月10日(月)

冬休み



1月11日(火)

鏡開き

ぜんざい

- 血や肉をつくる
ゆで小豆
- 熱や力の素になる
餅・砂糖
- 体の調子を整える



1月12日(水)

給食開始

カレーライス
りんごとキャベツのフレンチサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・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・キャベツ
りんご・きゅうり・パセリ



1月13日(木)

御赤飯
筑前煮
紅白なます
いりこ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
小豆・鶏肉・刻み昆布
いりこ・アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・もち米・強化米
黒ごま・植物油・さといも・砂糖
- 体の調子を整える
人参・こんにゃく・蓮根
干し椎茸・いんげん・大根



1月14日(金)

麦ごはん
ポークソテー
さっぱりサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・牛乳
- 熱や力になる
精白米・押麦・強化米
植物油・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・トマトピューレ・キャベツ
きゅうり・パイン(缶)・パセリ

