

1月(第3週目)の給食

1月17日(月)

麦ごはん
魚の照り焼き
青菜のおかか和え
⑧白菜と春雨のスープ

- 血や肉をつくる
メルルーサ・かつお節・豚肉
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
砂糖・春雨・植物油
- 体の調子を整える
生姜・ほうれん草・小松菜
かつお菜・白菜・人参・青ねぎ



1月18日(火)

麦ごはん
豚肉の甘酢煮
⑧カリフラワーとブロッコリーのサラダ
いりご
アシドミルク

- 血や肉をつくる
豚肉・ロースハム・いりこ
アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
植物油・砂糖・ごま油
- 体の調子を整える
玉葱・人参・きくらげ・いんげん
カリフラワー・ブロッコリー



1月19日(水)

1月誕生会
⑧キャロットごはん
鶏肉の竜田揚げ
ツナサラダ
ももゼリー

- 血や肉をつくる
しらす干し・鶏肉・ツナ(缶)
- 熱や力になる
精白米・強化米・植物油・片栗粉
マヨネーズ・ももゼリー
- 体の調子を整える
人参・しそ・生姜
ほうれん草・コーン



1月20日(木)

麦ごはん
鮭の幽庵焼き
⑧切干し大根のみそマヨネーズ和え
牛乳

- 血や肉をつくる
鮭・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
マヨネーズ・米みそ・白ごま
- 体の調子を整える
レモン(果汁)・切干し大根
人参・きゅうり



1月21日(金)

肉うどん
かぼちゃの素揚げ
ソフトチーズ

- 血や肉をつくる
牛肉・かまぼこ・チーズ
- 熱や力になる
うどん・砂糖・植物油
- 体の調子を整える
玉葱・青ねぎ・南瓜

