

1月(第4週目)の給食

1月24日(月)

麦ごはん
鶏肉のオープン焼き
新 かぼちゃの豆乳みそスープ
みかん

- 血や肉をつくる
鶏肉・豆乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
米みそ
- 体の調子を整える
生姜・にんにく・南瓜・玉葱
人参・しめじ・パセリ・みかん



1月25日(火)

おにぎりデー
麦ごはん
新 燻魚(シュンユイ)
三色野菜の中華漬
アシドミルク

- 血や肉をつくる
メルルーサ・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・片栗粉・砂糖
ごま油・白ごま
- 体の調子を整える
生姜・青ねぎ・大根
人参・きゅうり



1月26日(水)

カレーピラフ
新 豚肉の南部焼き
フレンチサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・豚肉・牛乳
- 熱や力になる
精白米・強化米・植物油
ごま油・砂糖・白ごま
- 体の調子を整える
玉葱・マッシュルーム・人参
グリーンピース・生姜
キャベツ・きゅうり・コーン



1月27日(木)

食パン
鶏肉の香味焼き
新 トマトスープ
キウイ

- 血や肉をつくる
鶏肉・豚肉
- 熱や力の素になる
食パン・砂糖・植物油
- 体の調子を整える
生姜・南瓜・トマト・玉葱
人参・セロリ・パセリ
キウイ



1月28日(金)

ゆかりごはん
新 じゃがいものそぼろ煮
大根とベーコンのマヨサラダ
いりこ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
鶏肉・ベーコン・いりこ
アシドミルク
- 熱や力になる
精白米・強化米・じゃがいも
砂糖・植物油・マヨネーズ
- 体の調子を整える
人参・グリーンピース・大根
パセリ

