

2月(第1週目)の給食

1月31日(月)

麦ごはん
 ⑧ 鮭のごま揚げ
 コーンサラダ
 牛乳

- 血や肉をつくる
鮭・卵・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・小麦粉・片栗粉
白ごま・黒ごま・植物油・砂糖
- 体の調子を整える
コーン(缶)・キャベツ・きゅうり



2月1日(火)

食パン
 ⑧ 肉団子と野菜のスープ
 フレンチサラダ
 ソフトチーズ

- 血や肉をつくる
鶏肉・卵・チーズ
- 熱や力の素になる
食パン・片栗粉・植物油
砂糖
- 体の調子を整える
生姜・白菜・玉葱・人参
パセリ・キャベツ・きゅうり



2月2日(水)

麦ごはん
 牛肉のつけ焼き
 カニカマとほうれん草のサラダ
 いりこ
 アシドミルク

- 血や肉をつくる
牛肉・カニカマ・いりこ
アシドミルク
- 熱や力になる
精白米・押麦・砂糖
植物油・片栗粉・マヨネーズ
- 体の調子を整える
生姜・玉葱・人参・ピーマン
ほうれん草・レモン(果汁)



2月3日(木)

⑧ 節分(手巻きデー)
 手巻き寿司
 鶏肉のマリネ焼き
 じゃこサラダ
 牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・海苔・しらす干し
牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・砂糖・植物油
ごま油
- 体の調子を整える
干し椎茸・人参・絹さや・玉葱
生姜・キャベツ・きゅうり



2月4日(金)

麦ごはん
 麻婆豆腐
 三色ナムル
 アシドミルク

- 血や肉をつくる
豚肉・木綿豆腐・赤みそ
アシドミルク
- 熱や力になる
精白米・押麦・植物油
ごま油・片栗粉・白ごま・砂糖
- 体の調子を整える
人参・長葱・にんにく・生姜
ほうれん草・もやし

