

6月(第4週目)の給食

6月20日(月)

麦ごはん
豚肉の生姜焼き
キャベツのごま味噌和え
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・味噌・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・砂糖
植物油・白ごま
- 体の調子を整える
玉葱・人参・生姜
キャベツ・小松菜



6月21日(火)

麦ごはん
⑧牛肉のカレー風味炒め
かぼちゃサラダ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
牛肉・ツナ缶・アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・押麦
植物油・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・人参・ピーマン
キャベツ・かぼちゃ



6月22日(水)

麦ごはん
鶏肉の香味焼き
春雨の酢の物
牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・牛乳
- 熱や力になる
精白米・押麦・砂糖
春雨・ごま油
- 体の調子を整える
生姜・ほうれん草・人参



6月23日(木)

食パン
ポークソテー
ポテトサラダ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
豚肉・アシドミルク
- 熱や力の素になる
食パン・砂糖・植物油
じゃがいも・マヨネーズ
- 体の調子を整える
玉葱・トマトピューレ
きゅうり・人参



6月24日(金)

キャロットごはん
魚のごまみそ焼き
きゅうりとわかめの酢の物
牛乳

- 血や肉をつくる
しらす干し・メルルーサ
わかめ・牛乳・味噌
- 熱や力になる
精白米・白ごま・砂糖
- 体の調子を整える
人参・しそ・きゅうり

