

12月(第3週目)の給食

12月12日(月)

ごはん
牛肉とやまいもの
炒め煮
白菜とキャベツの
おかか和え
牛乳



●血や肉をつくる●
牛肉・糸かつお・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・やまいも・植物油・砂糖

●体の調子を整える●
人参・さやいんげん・白菜・
キャベツ

12月13日(火)

ごはん
豚肉とキャベツの
炒め物
三色ナムル
りんご



●血や肉をつくる●
豚肉

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・白ごま
砂糖・ごま油

●体の調子を整える●
キャベツ・玉ねぎ・人参
ピーマン・ほうれん草・小松菜
もやし・りんご

12月14日(水)

ツナピラフ
ローストチキン
マカロニナポリタン
いちごゼリー



●血や肉をつくる●
ツナ缶・鶏肉・豚肉

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・マカロニ・砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・コーン・パセリ
ピーマン・いちごゼリー・いちご

12月15日(木)

ごはん
魚の照り焼き
春雨の酢の物
すまし汁



●血や肉をつくる●
鯖・木綿豆腐・わかめ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・春雨
ごま油

●体の調子を整える●
生姜・ほうれん草・人参
しいたけ

12月16日(金)

肉うどん
さっぱりサラダ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
牛肉・アシドミルク

●熱や力の素になる●
うどん・砂糖・植物油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・小ねぎ・キャベツ
きゅうり・パイン缶・パセリ