

1月(第2週目)の給食

1月9日(火)

冬休み



1月10日(火)

【鏡開き】
ぜんざい



●血や肉をつくる●
小豆

●熱や力の素になる●
砂糖

●体の調子を整える●

1月11日(水)

カレーライス
フレンチサラダ
牛乳



●血や肉をつくる●
豚ひき肉・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・じゃがいも・植物油
砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・りんご
キャベツ・きゅうり・コーン

1月12日(木)

御赤飯
ぶりの照り焼き
紅白なます
いりこ
すまし汁



●血や肉をつくる●
小豆・ぶり・刻み昆布・いりこ
鶏もこま

●熱や力の素になる●
金芽米・もち米・砂糖・植物油

●体の調子を整える●
生姜・大根・人参・白菜
小松菜

1月13日(金)

あんかけ焼きそば
青菜のナムル
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●
焼きそば麺・植物油・三温糖
片栗粉・白ごま・砂糖・ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参
干し椎茸・こねぎ・ほうれん草
小松菜・えのき