

1月(第3週目)の給食

1月16日(月)

ごはん
牛肉とごぼうのしぐれ煮
ツナサラダ
牛乳
いりこ



●血や肉をつくる●
牛肉・ツナ・牛乳・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・マヨネー

●体の調子を整える●
ごぼう・人参・生姜・キャベツ

1月17日(火)

さつまいもごはん
五目豆
白菜のナムル
アシドミルク



●血や肉をつくる●
鶏肉・大豆・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・さつまいも・こんにやく
植物油・砂糖・ごま・ごま油

●体の調子を整える●
ごぼう・人参・白菜・もやし

1月18日(水)

そぼろずし
鶏肉のからあげ
ブロッコリーのお浸し
りんご



●血や肉をつくる●
豚ひき肉・鶏肉

●熱や力の素になる●
金芽米・三温糖・砂糖・片栗粉

●体の調子を整える●
生姜・さやいんげん・人参
ブロッコリー・りんご

1月19日(木)

ごはん
鮭のごま照り焼き
海藻サラダ
豚汁



●血や肉をつくる●
鮭・わかめ・ひじき・豚肉
いりこ・みそ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま
ごま油・じゃがいも

●体の調子を整える●
生姜・キャベツ・人参・大根
ごぼう・長葱

1月20日(金)

わかめごはん
大根と豚肉のみそ煮
青菜のお浸し
牛乳



●血や肉をつくる●
わかめ・豚肉・みそ・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖

●体の調子を整える●
人参・大根・ほうれん草
こまつな・えのき