

1月(第4週目)の給食

1月23日(月)

ごはん
揚げ鶏の中華風
レモンドレッシング
サラダ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
鶏肉・ハム・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖
植物油

●体の調子を整える●
生姜・キャベツ・人参・コーン
レモン果汁

1月26日(木)

キャロットごはん
じゃがいものそぼろ煮
ブロッコリーのごま和え
牛乳



●血や肉をつくる●
しらす干し・鶏ひき肉・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・じゃがいも
砂糖ごま

●体の調子を整える●
人参・しそ・ブロッコリー

1月27日(金)

ごはん
魚の香味焼き
かぼちゃサラダ
チキンスープ



●血や肉をつくる●
さば・ツナ・鶏肉

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・ごま油・物油

●体の調子を整える●
こねぎ・生姜・にんにく・南瓜
玉ねぎ・キャベツ・人参・パセリ