

1月(第5週目)・2月(第1週目)の給食

1月30日(月)

カレーピラフ
フライドポテト
野菜たっぷりポトフ



●血や肉をつくる●
豚ひき肉・鶏肉

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・じゃがいも

●体の調子を整える●
玉ねぎ・マッシュルーム・人参
パセリ・かぶ・キャベツ

1月31日(火)

ごはん
人参みそつくね
ブロッコリーのお浸し
きのこことコーンの
豆乳スープ



●血や肉をつくる●
豚ひき肉・豆乳・米みそ
調製豆乳

●熱や力の素になる●
金芽米・パン粉・三温糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・生姜・ブロッコリー
コーン・エリンギ・えのき
しめじ・パセリ

2月1日(水)

ゆかりごはん
肉じゃが
白菜とキャベツの
おかか和え
アシドミルク



●血や肉をつくる●
しらす干し・牛肉・糸かつお
アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・白ごま・じゃがいも
植物油・砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・グリーンピース
白菜・キャベツ

2月2日(木)

ごはん
豚肉の生姜焼き
三色ナムル
みそ汁



●血や肉をつくる●
豚肉・味噌・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・白ごま
ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・生姜
ほうれん草・もやし・えのき

2月3日(金)

手巻き寿司
魚の竜田揚げ
すまし汁
みかん



●血や肉をつくる●
鶏ひき肉・海苔・鯖・わかめ
かつお節・昆布

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・片栗粉・植物油
焼きふ

●体の調子を整える●
干し椎茸・人参・絹さや・生姜
えのき・みかん