

2月(第2週目)の給食

2月6日(月)

キーマカレー
大根とベーコンの
マヨサラダ
いりこ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
合挽き肉・大豆・ベーコン
いりこ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・マヨネーズ

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・にんにく・コーン
トマト・大根・パセリ

2月7日(火)

ごはん
白身魚のフライ
春雨の中華和え
かぼちゃの豆乳
みそスープ



●血や肉をつくる●
メルルーサ・わかめ・豆乳
米みそ

●熱や力の素になる●
金芽米・薄力粉・パン粉・植物油
春雨・白ごま・ごま油・砂糖
植物油

●体の調子を整える●
きゅうり・人参・南瓜・玉ねぎ
しめじ・パセリ

2月8日(水)

ピビンバ
わかめスープ
いりこ



●血や肉をつくる●
牛肉・わかめ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・ごま油
白ごま

●体の調子を整える●
生姜・もやし・人参・ほうれん草
玉ねぎ・小ねぎ

2月9日(木)

ごはん
鶏肉と白菜の
みそ炒め
ナムル
牛乳



●血や肉をつくる●
鶏肉・味噌・牛乳

●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●
白菜・玉ねぎ・人参・小松菜
もやし

2月10日(金)

ごはん
焼肉風炒め
ひじきのツナサラダ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
牛肉・ひじき・ツナ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・白ごま・植物油
マヨネーズ

●体の調子を整える●
生姜・にんにく・人参・ピーマン
玉ねぎ・キャベツ