

# 2月(第3週目)の給食

2月13日(月)

ケジャリー  
野菜たっぷりスープ  
みかんゼリー



●血や肉をつくる●  
メルルーサ・うずらの卵  
大豆

●熱や力の素になる●  
金芽米・植物油

●体の調子を整える●  
生姜・にんにく・玉ねぎ  
マッシュルーム・人参・キャベツ  
ぶなしめじ・パセリ  
みかんゼリー

2月14日(火)

2月誕生日会

ごはん  
ハンバーグ  
ブロッコリー  
ポテトフライ  
コーンスープ



●血や肉をつくる●  
合挽きミンチ・豆乳

●熱や力の素になる●  
金芽米・パン粉・三温糖・  
じゃがいも・植物油

●体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・ブロッコリー  
コーン

2月15日(水)

ごはん  
豚肉とキャベツの炒め物  
春雨の酢の物  
いりこ



●血や肉をつくる●  
豚肉・いりこ

●熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・春雨・ごま油  
砂糖

●体の調子を整える●  
キャベツ・玉ねぎ・人参  
ピーマン・ほうれん草

2月16日(木)

ごはん  
魚の香味焼き  
青菜とえのきのお浸し  
みそ汁



●血や肉をつくる●  
さば・味噌・いりこ

●熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・ごま油

●体の調子を整える●  
こねぎ・生姜・にんにく  
小松菜・ほうれん草・えのき  
人参・南瓜・玉ねぎ

2月17日(金)

中華丼  
じゃがいもの  
カレーソテー  
いりこ  
牛乳



●血や肉をつくる●  
豚肉・いりこ・牛乳

●熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・片栗粉  
ごま油・じゃがいも

●体の調子を整える●  
キャベツ・玉ねぎ・人参・絹さや  
干し椎茸・生姜