

2月(第4週目)の給食

2月20日(火)

ごはん
魚の照り焼き
はんぺんサラダ
みそ汁



●血や肉をつくる●
サバ・はんぺん・味噌・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・白ごま
マヨネーズ

●体の調子を整える●
生姜・キャベツ・人参・きゅうり
大根・玉ねぎ・こねぎ

2月21日(火)

フェイジョン
(ブラジルの
豆の煮込み料理)
りんごとキャベツの
フレンチサラダ
アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚肉・大豆・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・キャベツ・りんご
きゅうり・パセリ

2月22日(水)

ごはん
鶏肉の香味焼き
野菜のごま炒め
りんご



●血や肉をつくる●
鶏肉・竹輪

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・ごま油・ごま

●体の調子を整える●
生姜・キャベツ・ピーマン・人参
もやし・りんご

2月23日(木)

天皇誕生日



2月24日(金)

ごはん
はるさめのそぼろ煮
カリフラワーと
ブロッコリーのサラダ
牛乳



●血や肉をつくる●
牛ひき肉・ロースハム・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
片栗粉・ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・キャベツ・人参・こねぎ
生姜・カリフラワー
ブロッコリー