

2月(第5週目)、3月(第1週目)の給食

2月27日(月)

ごはん
鶏肉のオープン焼き
レモンドレッシング
サラダ
きのこことコーンの
豆乳スープ



●血や肉をつくる●
鶏肉・ハム・豆乳

●熱や力の素になる●
金芽米・はちみつ・植物油
砂糖

●体の調子を整える●
生姜・にんにく・キャベツ・人参
レモン果汁・コーン・エリンギ
えのき・ぶなしめじ・玉ねぎ
パセリ

2月28日(火)

ひじきごはん
炒り豆腐
おかか和え
アシドミルク



●血や肉をつくる●
干ひじき・鶏ひき肉・木綿豆腐
かつお節・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油

●体の調子を整える●
人参・小ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸
小松菜・えのき

3月1日(水)

カレーうどん
さっぱりサラダ
牛乳



●血や肉をつくる●
豚肉・油揚げ・牛乳

●熱や力の素になる●
うどん・片栗粉・植物油・砂糖

●体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・長葱・キャベツ
きゅうり・パイン・パセリ

3月2日(木)

ごはん
魚のごまみそ焼き
キャベツとちくわの
マヨサラダ
りんご



●血や肉をつくる●
メルルーサ・味噌・竹輪

●熱や力の素になる●
白ごま・砂糖・マヨネーズ

●体の調子を整える●
キャベツ・人参・コーン・りんご

3月3日(金)

ちらしずし
鶏肉の甘辛揚げ
すまし汁
ももゼリー



●血や肉をつくる●
桜でんぶ・鶏肉・わかめ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・片栗粉・植物
ごま・三温糖・はちみつ

●体の調子を整える●
人参・絹さや・干し椎茸・蓮根
生姜・えのき