

# 5月(第1週目)の給食

5月1日(月)

- ごはん
- チャンプル
- ジャがいもの  
カレーソテー
- 牛乳



- 血や肉をつくる●  
豚肉・豆腐・牛乳

- 熱や力の素になる●  
金芽米・ごま油・三温糖  
じゃがいも・植物油

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・パプリカ  
チンゲンサイ

5月2日(火)

- 中華おこわ
- 鶏肉のから揚げ
- わかめのごま酢和え



- 血や肉をつくる●  
豚ミンチ・鶏肉・わかめ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・もち米・植物油・砂糖  
片栗粉・ごま油

- 体の調子を整える●  
人参・干し椎茸・きくらげ・生姜  
えのき・きゅうり