

6月(第4週目)の給食

6月19日(月)

- ごはん
- がめ煮
- あちゃら漬け
- みかんゼリー



- 血や肉をつくる●
鶏肉

- 熱や力の素になる●
金芽米・こんにやく・植物油
砂糖・三温糖・みかんゼリー

- 体の調子を整える●
ごぼう・人参・蓮根・干し椎茸
いんげん・大根・きゅうり
きくらげ・みかんゼリー

6月20日(火)

- ごはん
- はるさめのそぼろ煮
- なすの煮びたし
- いりこ
- 牛乳



- 血や肉をつくる●
豚ミンチ・いりこ・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
三温糖

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・キャベツ・人参・小ねぎ
生姜・茄子

6月21日(水)

- ごはん
- 魚のかば焼き風
- 春雨の酢の物
- キャベツのスープ



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・味噌

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・揚げ油・砂糖
春雨・ごま油

- 体の調子を整える●
きゅうり・人参・キャベツ・玉ねぎ
コーン

6月22日(木)

- ごはん
- ハンバーグの
トマトソースがけ
- コンソメスープ



- 血や肉をつくる●
合いびきミンチ・豆乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・パン粉・オリーブ油
三温糖・じゃがいも

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・にんにく・トマト
ブロッコリー・しめじ・パセリ

6月23日(金)

- ごはん
- 豚肉の甘酢煮
- 三食ナムル
- アシドミルク



- 血や肉をつくる●
豚肉・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・ごま
ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・きくらげ
ほうれん草・小松菜・もやし