

9月(第1週目)の給食

9月4日(月)

軽食の日

- わかめごはん
- さつまいもスティック
- 牛乳



- 血や肉をつくる ●
わかめ・牛乳

- 熱や力の素になる ●
金芽米・白ごま・さつまいも
砂糖・植物油

- 体の調子を整える ●

9月5日(火)

軽食の日

- じゃこご飯
- 鶏肉のからあげ
- アシドミルク



- 血や肉をつくる ●
しらす干し・かつお節・鶏肉
アシドミルク

- 熱や力の素になる ●
金芽米・ごま油・白ごま
片栗粉・植物油

- 体の調子を整える ●
小松菜・人参・生姜

9月6日(水)

軽食の日

- シーチキンごはん
- フライドポテト
- 牛乳



- 血や肉をつくる ●
ツナ・牛乳

- 熱や力の素になる ●
金芽米・じゃがいも・植物油

- 体の調子を整える ●
人参・こねぎ

9月7日(木)

- ごはん
- 照り焼きチキン
- さっぱりサラダ
- アシドミルク



- 血や肉をつくる ●
鶏肉・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 ●
生姜・キャベツ・きゅうり・パイナップル

9月8日(金)

- チキンカツカレー
- レモンドレッシング
サラダ
- ぶどうゼリー



- 血や肉をつくる ●
鶏肉

- 熱や力の素になる ●
金芽米・薄力粉・パン粉
さつまいも・植物油・砂糖

- 体の調子を整える ●
玉ねぎ・人参・にんにく・コーン
キャベツ・きゅうり・レモン
ぶどうゼリー