

9月(第2週目)の給食

9月11日(月)

- ごはん
- 豚肉と野菜のごま炒め
- なすの煮びたし
- 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・ごま油・ごま・砂糖
植物油・三温糖

- 体の調子を整える●
キャベツ・ピーマン・人参・茄子
生姜

9月12日(火)

- ごはん
- 鶏肉のオープン焼き
- りんごとキャベツの
フレンチサラダ
- みそ汁



- 血や肉をつくる●
鶏肉・味噌・いりこ

- 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・りんご
きゅうり・パセリ・えのき・こねぎ
玉ねぎ

9月13日(水)

- ごはん
- 豚肉の甘酢煮
- 春雨の中華和え
- 牛乳



- 血や肉をつくる●
豚肉・わかめ・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・春雨
ごま・ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・きくらげ
いんげん・きゅうり

9月14日(木)

- ごはん
- 炒り豆腐
- オクラの和え物
- アシドミルク



- 血や肉をつくる●
鶏ひき肉・木綿豆腐・かつお節

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・ごま油

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸・オクラ

9月15日(金)

- ごはん
- 鮭のごま照り焼き
- キャベツと竹輪の
みそマヨネーズ和え
- いりこ
- 牛乳



- 血や肉をつくる●
鮭・竹輪・みそ・いりこ・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま
マヨネーズ

- 体の調子を整える●
生姜・キャベツ・人参