

11月(第4週目)の給食

11月20日(月)

- ・ごはん
- ・鶏肉のオープン焼き
- ・フレンチサラダ
- ・いりこ
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
鶏肉・いりこ・アシドミルク

●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
きゅうり・コーン

11月21日(火)

- ・カレーライス
- ・さっぱりサラダ
- ・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・じゃがいも・植物油
砂糖

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

11月22日(水)

- ・ひじきごはん
- ・豚肉と大根の煮物
- ・ブロッコリーの
おかか和え
- ・牛乳



●血や肉をつくる●
ひじき・豚肉・糸かつお・牛乳

●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・大根・生姜・ブロッコリー

11月23日(木)

勤労感謝の日

11月24日(金)

- ・ごはん
- ・さばのみそ煮
- ・れんこんサラダ
- ・みかん



●血や肉をつくる●
さば・みそ・ツナ

●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・れんこん・人参
ブロッコリー・みかん