

# 12月(第3週目)の給食

9月11日(月)

- 三色丼
- 豚汁
- りんご



●血や肉をつくる●  
鶏ミンチ・豚肉・豆腐・いりこ  
みそ

●熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油・ごま  
じゃがいも

●体の調子を整える●  
生姜・ほうれん草・人参・かぶ  
ごぼう・長葱・りんご

9月12日(火)

- ごはん
- 鶏肉と大根の  
カレー醤油煮
- 青菜のおかか和え
- 牛乳



●血や肉をつくる●  
鶏肉・糸かつお・牛乳

●熱や力の素になる●  
金芽米・三温糖・植物油・砂糖

●体の調子を整える●  
大根・人参・ほうれん草・小松菜  
えのき

9月13日(水)

- ごはん
- 鮭のごま照り焼き
- 三色野菜の中華漬け
- 白菜と春雨のスープ



●血や肉をつくる●  
鮭

●熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油・ごま  
ごま油・春雨

●体の調子を整える●  
生姜・大根・人参・きゅうり  
白菜・ねぎ

9月14日(木)

- カレーピラフ
- ローストチキン
- ブロッコリー
- ミネストローネスープ
- みかんゼリー



●血や肉をつくる●  
豚ミンチ・鶏肉

●熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・三温糖  
じゃがいも・マカロニ  
オリーブ油・みかんゼリー

●体の調子を整える●  
玉ねぎ・コーン・人参  
ブロッコリー・トマト・キャベツ  
にんにく

9月15日(金)

- ごはん
- 豚肉とキャベツの  
炒め物
- 三色ナムル
- アシドミルク
- いりこ



●血や肉をつくる●  
豚肉・アシドミルク・いりこ

●熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・ごま・砂糖  
ごま油

●体の調子を整える●  
キャベツ・玉ねぎ・人参  
ピーマン・ほうれん草・小松菜  
もやし