

12月(第4週目)の給食

12月18日(月)

- ごはん
- 魚の照り焼き
- 春雨の酢の物
- 白菜のみそ汁



- 血や肉をつくる●
さば・わかめ・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・春雨
ごま油

- 体の調子を整える●
生姜・ほうれん草・人参・白菜
玉ねぎ

12月19日(火)

- ごはん
- 人参みそつくね
- もやしとほうれん草の
和え物
- アシドミルク



- 血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆乳・米みそ
アシドミルク

- 熱や力の素になる●
パン粉・砂糖・ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・生姜・もやし
ほうれん草

12月20日(水)

- キーマカレー
- じゃこサラダ
- 牛乳



- 血や肉をつくる●
合挽きミンチ・大豆・しらす干し
牛乳

- 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●
玉ねぎ・人参・にんにく・コーン
トマト・キャベツ・きゅうり
いんげん