

# 2月(第4週目)の給食

2月19日(月)

- 中華丼
- じゃがいもの  
カレーソテー
- いりこ
- 牛乳



●血や肉をつくる●  
豚肉・いりこ・牛乳

●熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・片栗粉・ごま油  
じゃがいも

●体の調子を整える●  
キャベツ・玉ねぎ・人参・絹さや  
干し椎茸・生姜

2月20日(火)

- ごはん
- 魚の照り焼き
- ひじきのツナサラダ
- わかめスープ



●血や肉をつくる●  
さば・干ひじき・ツナ・わかめ

●熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・マヨネーズ

●体の調子を整える●  
生姜・キャベツ・人参  
ほうれん草・玉ねぎ

2月21日(水)

- みそラーメン
- フライドポテト
- みかん



●血や肉をつくる●  
豚肉・みそ

●熱や力の素になる●  
干し中華めん・砂糖・植物油  
白ごま・ごま油・じゃがいも

●体の調子を整える●  
もやし・人参・こねぎ・生姜  
パセリ・みかん

2月22日(木)

- ごはん
- 豚肉と野菜の  
オイスターソース炒め
- わかめのごま酢和え
- アシドミルク



●血や肉をつくる●  
豚肉・わかめ・アシドミルク

●熱や力の素になる●  
金芽米・ごま油・砂糖・片栗粉  
白ごま

●体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・キャベツ・生姜  
えのき・きゅうり

2月23日(金)

天皇誕生日