

# 1月(第5週目)、2月(第1週目)の給食

1月29日(月)

- ごはん
- ハンバーグ
- レモンドレッシング  
サラダ
- コーンスープ



●血や肉をつくる●  
合いびきミンチ・豆乳・ハム

●熱や力の素になる●  
金芽米・パン粉・植物油・砂糖

●体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・キャベツ・レモン  
コーン

1月30日(火)

- ハヤシライス
- 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・植物油・砂糖

●体の調子を整える●  
玉ねぎ・マッシュルーム  
キャベツ・きゅうり・パイン  
パセリ

1月31日(水)

- ごはん
- 豚肉の甘酢煮
- かぼちゃサラダ
- かぶのスープ
- いりこ



●血や肉をつくる●  
豚肉・ツナ・わかめ・いりこ

●熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・砂糖

●体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・きくらげ  
いんげん・南瓜・かぶ

2月1日(木)

- ごはん
- 肉じゃが
- 白菜とキャベツの  
おかか和え
- アシドミルク



●血や肉をつくる●  
牛肉・糸かつお・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・グリーンピース  
白菜・キャベツ

2月2日(金)

- 手巻き寿司
- 魚の磯部揚げ
- すまし汁
- みかん



●血や肉をつくる●  
鶏ミンチ・海苔・メルルーサ  
青のり・わかめ

●熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・片栗粉・植物油  
花麩

●体の調子を整える●  
干し椎茸・人参・えのき・みかん