

5月(第5週目)の給食

5月27日(月)

- ・ごはん
- ・豚肉の甘酢煮
- ・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・人参・いんげん・キャベツ
きゅうり・パイン・パセリ

5月28日(火)

- ・ごはん
- ・魚のおろし煮
- ・じゃがいもとツナの
サラダ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・ツナ・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖
じゃがいも

- 体の調子を整える●
生姜・大根・しそ・人参・玉ねぎ

5月29日(水)

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・チンゲン菜の和え物
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・木綿豆腐・かつお節
アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉
ごま油

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸
チンゲンサイ

5月30日(木)

- ・ごはん
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・じゃこサラダ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
豚肉・しらす干し・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・生姜・キャベツ
きゅうり・人参

5月31日(金)

- ・わかめおにぎり
- ・チキンカツ
- ・フライドポテト
- ・ミニトマト
- ・りんごジュース



- 血や肉をつくる●
わかめ・鶏肉

- 熱や力の素になる●
小麦粉・パン粉・植物油
じゃがいも

- 体の調子を整える●
ミニトマト・りんごジュース