

6月(第1週目)の給食

6月3日(月)

- ・ごはん
- ・チキン南蛮
- ・コーンサラダ
- ・アシドミルク
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏肉・アシドミルク・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・薄力粉・砂糖
マヨネーズ・植物油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・パセリ・コーン・キャベツ
人参・きゅうり

6月4日(火)

- ・じゃこごはん
- ・照り焼きチキン
- ・ゆでとうもろこし
- ・りんごジュース



- 血や肉をつくる●
しらす干し・かつお節・鶏肉

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・白ごま・砂糖
植物油

- 体の調子を整える●
小松菜・人参・生姜・コーン
りんごジュース

6月5日(水)

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・じゃがいものサラダ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・木綿豆腐・ツナ
牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉
じゃがいも

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸

6月6日(木)

- ・ごはん
- ・鮭のごま照り焼き
- ・みそドレッシング
サラダ
- ・バナナ



- 血や肉をつくる●
鮭・みそ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・白ごま

- 体の調子を整える●
生姜・キャベツ・もやし・人参
きゅうり・バナナ

6月7日(金)

- ・ごはん
- ・豚肉とキャベツの
みそ炒め
- ・ささみのレモン酢和え
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
豚肉・みそ・ささみ・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・砂糖・植物油
ごま

- 体の調子を整える●
キャベツ・玉ねぎ・人参
ピーマン・きゅうり・レモン汁