

6月(第3週目)の給食

6月17日(月)

- ・ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・ごまマヨネーズ
 サラダ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
 メルルーサ・牛乳

- 熱や力の素になる●
 金芽米・砂糖・植物油・三温糖
 マヨネーズ・ごま

- 体の調子を整える●
 生姜・キャベツ・人参
 ぶなしめじ・コーン

6月18日(火)

- ・ごはん
- ・なすバーグ
- ・トマトとわかめの
 サラダ
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
 合いびきミンチ・豆乳・わかめ
 アシドミルク

- 熱や力の素になる●
 金芽米・パン粉・植物油・三温糖
 ごま油

- 体の調子を整える●
 玉ねぎ・なす・トマト・コーン

6月19日(水)

- ・ひじきごはん
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・オクラのおかか和え
- ・いりこ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
 ひじき・鶏ミンチ・糸かつお
 いりこ・牛乳

- 熱や力の素になる●
 金芽米・砂糖・じゃがいも

- 体の調子を整える●
 人参・オクラ

6月20日(木)

- ・ごはん
- ・豚肉とピーマンの
 中華炒め
- ・きゅうりとわかめの
 酢の物
- ・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・三温糖
 片栗粉・砂糖

- 体の調子を整える●
 ピーマン・人参・玉ねぎ
 きゅうり

6月21日(金)

- ・ごはん
- ・チャンプル
- ・ポテトサラダ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
 豚肉・豆腐・チーズ・牛乳

- 熱や力の素になる●
 金芽米・植物油・ごま油
 三温糖・片栗粉・じゃがいも
 マヨネーズ

- 体の調子を整える●
 玉ねぎ・人参・ピーマン
 きゅうり