11月(第5週目)の給食

11月25日(月)

- さつまいもごはん
- 五目豆
- 切り干し大根のみそ汁
- いりこ

●血や肉をつくる●
鶏肉・大豆・わかめ・みそ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・さつまいも・こんにゃく
植物油・砂糖

●体の調子を整える●
ごぼう・人参・切干大根・白菜
えのき

11月26日(火)

- カレーライス
- さっぱりサラダ
- アシドミルク
- いりこ

●血や肉をつくる●
豚ミンチ・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・りんご・キャベツ
きゅうり・パイン

11月27日(水)

- ごはん
- 鮭マヨ
- 小松菜のナムル
- りんご
- いりこ

●血や肉をつくる●
鮭・チーズ・いりこ

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

●体の調子を整える●
小松菜・りんご

11月28日(木)

- ゆかりごはん
- 筑前煮
- 春雨のみそ汁
- いりこ

●血や肉をつくる●
鶏肉・わかめ・みそ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・じゃがいも・こんにゃく
植物油・砂糖・春雨

●体の調子を整える●
人参・れんこん・干し椎茸
いんげん・キャベツ

11月29日(金)

- ごはん
- 豚肉と大根の煮物
- ブロッコリーの
  おかかマヨ和え
- 牛乳

●血や肉をつくる●
豚肉・かつお節・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖
マヨネーズ

●体の調子を整える●
大根・人参・生姜・ブロッコリー