12月(第2週目)の給食

12月9日（月）

- さつまいもごはん
- 炒り豆腐
- 青菜のおかか和え
- いりこ

●血や肉をつくる●
鶏ミンチ・豆腐・かつお節
いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・さつまいも・植物油
砂糖・片栗粉

●体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸
ほうれん草・小松菜

12月10日(水)

- カレーピラフ
- ハンバーグ
- さつまいもの甘煮
- 冬野菜の豆乳スープ
- みかんゼリー

●血や肉をつくる●
合いびきミンチ・豆乳

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・パン粉
さつまいも・砂糖・マカロニ
みかんゼリー

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン
白菜・かぶ・ほうれん草

12月11日（木）

- 鮭ごはん
- 筑前煮
- 豆腐のみそ汁

●血や肉をつくる●
鮭・青のり・かつお節・鶏肉
豆腐・わかめ・味噌・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・ごま
じゃがいも・こんにゃく・植物油

●体の調子を整える●
人参・蓮根・干し椎茸
いんげん

12月12日（金）

- ごはん
- 牛肉とごぼうの
  しぐれ煮
- 青菜のナムル
- 牛乳

●血や肉をつくる●
牛肉・牛乳

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・ごま油・ごま

●体の調子を整える●
ごぼう・人参・生姜・ほうれん草
小松菜・りんご

12月13日（金）

- ごはん
- 魚の照り焼き
- かぼちゃとツナの
  サラダ
- 白菜のみそ汁

●血や肉をつくる●
さば・チーズ・わかめ・みそ
いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油
さつまいも・マヨネーズ

●体の調子を整える●
生姜・南瓜・玉ねぎ・白菜
えのき