

1月(第3週目)の給食

1月13日(月)

成人の日

1月14日(火)

- ・キーマカレー
- ・フレンチサラダ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
合いびきミンチ・大豆・牛乳

- 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・にんにく
れんこん・コーン・トマト
キャベツ・きゅうり

1月15日(水)

- ・わかめごはん
- ・筑前煮
- ・すまし汁
- ・みかん



- 血や肉をつくる●
わかめ・鶏肉

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま・じゃがいも
こんにゃく・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
人参・れんこん・干し椎茸
いんげん・白菜・えのき
小松菜・みかん

1月16日(木)

- ・ごはん
- ・鮭のごま照り焼き
- ・海藻サラダ
- ・冬野菜のみそ汁



- 血や肉をつくる●
鶏肉・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油
砂糖・春雨

- 体の調子を整える●
生姜・カリフラワー
ブロッコリー・レモン果汁
白菜・人参

1月17日(金)

- ・ごはん
- ・鶏肉のからあげ
- ・レモンドレッシング
サラダ
- ・白菜と春雨のスープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
牛肉・焼き豆腐・ツナ
アジドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・しらたき
砂糖

- 体の調子を整える●
白菜・玉ねぎ・しいたけ
人参・かぼちゃ