

1月(第4週目)の給食

1月20日(月)

- ・ごはん
- ・すき焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
牛肉・焼き豆腐・ツナ
アシドミルク

- 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
南瓜

1月21日(火)

- ・ごまごはん
- ・ハンバーグ
- ・ブロッコリーの
おかか和え
- ・ナポリタン
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
合いびきミンチ・豆乳・かつお節
アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま・ごま油・パン粉
植物油・砂糖・スパゲッティ

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ブロッコリー
コーン・ピーマン

1月22日(水)

- ・チキンライス
- ・白身魚のフライ
- ・野菜スープ



- 血や肉をつくる●
鶏肉・メルルーサ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・薄力粉・パン粉
じゃがいも

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・グリーンピース
キャベツ

1月23日(木)

- ・ごはん
- ・鶏肉とかぶの煮物
- ・切り干し大根の
おかかマヨネーズ和え
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・かつお節・味噌
いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉
マヨネーズ

- 体の調子を整える●
かぶ・人参・切干大根
ほうれん草・南瓜・玉ねぎ
こねぎ

1月24日(金)

振替休日