

1月(第5週目)の給食

1月27日(月)

- ・ごはん
- ・豚肉のみそ炒め
- ・ほうれん草の
ツナサラダ
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
豚肉・みそ・ツナ・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・マヨネーズ

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・ほうれん草
コーン

1月28日(火)

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・さつまいもの甘煮
- ・豆乳みそスープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・豆腐・豆乳・みそ
いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉
さつまいも

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸
いんげん・白菜・しめじ・ねぎ

1月29日(水)

- ・ごはん
- ・豚肉の甘酢煮
- ・かぼちゃサラダ
- ・かぶのスープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・ツナ・わかめ・いりこ

- 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●
玉ねぎ・人参・いんげん・南瓜
かぶ

1月30日(木)

- ・さつまいもごはん
- ・五目豆
- ・ごま和え
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
鶏肉・大豆・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・さつまいも・こんにやく
植物油・砂糖・ごま

- 体の調子を整える●
ごぼう・人参・ほうれん草

1月31日(金)

- ・手巻き寿司
- ・魚の磯部揚げ
- ・けんちん汁



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・海苔・シロガネダラ
青のり・豆腐

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・片栗粉
こんにやく・ごま油

- 体の調子を整える●
干し椎茸・人参・大根・ごぼう
ねぎ