

2月(第1週目)の給食

2月3日(月)

- ・ごはん
- ・焼肉炒め
- ・きのこさつまいもの
みそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
牛肉・わかめ・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・ごま・植物油
さつまいも

- 体の調子を整える●
生姜・にんにく・キャベツ・人参
ピーマン・玉ねぎ・しいたけ
えのき

2月4日(火)

- ・ごはん
- ・さばのみそだれ和え
- ・青菜とえのきのお浸し
- ・すまし汁



- 血や肉をつくる●
さば・みそ・かつお節・豆腐
わかめ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
生姜・小松菜・ほうれん草
えのき・人参

2月5日(水)

- ・ごはん
- ・豚肉の甘酢炒め
- ・青菜のナムル
- ・牛乳
- ・りんご



- 血や肉をつくる●
豚肉・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・ごま
ごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ほうれん草
小松菜・りんご

2月6日(木)

- ・ごはん
- ・鶏肉と大根のカレー醤油煮
- ・さつまいもとれんこんの
豆乳みそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏肉・油揚げ・豆乳・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

- 体の調子を整える●
大根・人参・いんげん
れんこん・こねぎ

2月7日(金)

- ・ごはん
- ・豚肉とれんこんの甘辛炒め
- ・ブロッコリーのお浸し
- ・白菜としめじの和風スープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉

- 体の調子を整える●
生姜・れんこん・ブロッコリー
白菜・しめじ・人参