

2月(第2週目)の給食

2月10日(月)

- ・ごはん
- ・はるさめのそぼろ煮
- ・さつまいもの甘煮
- ・わかめスープ
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆腐・わかめ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
片栗粉・さつまいも

●体の調子を整える●
玉ねぎ・キャベツ・人参・こねぎ
生姜

2月11日(火)

建国記念の日

2月12日(水)

- ・ごはん
- ・魚の香味焼き
- ・ブロッコリーのツナサラダ
- ・大根のみそ汁



●血や肉をつくる●
さば・ツナ・チーズ・わかめ
みそ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・ごま油
マヨネーズ

●体の調子を整える●
生姜・にんにく・ブロッコリー
コーン・大根・しいたけ

2月13日(木)

- ・鮭わかめごはん
- ・鶏肉のからあげ
- ・フライドポテト
- ・野菜たっぷりポトフ
- ・みかんゼリー



●血や肉をつくる●
鮭・わかめ・鶏肉

●熱や力の素になる●
金芽米・ごま・片栗粉・植物油
じゃがいも・オリーブ油
みかんゼリー

●体の調子を整える●
生姜・大根・キャベツ・玉ねぎ
人参・セロリ・ブロッコリー

2月14日(金)

- ・ごはん
- ・人参みそつくね
- ・切り干し大根の中華和え
- ・キャベツのみそ汁
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆乳・みそ・ハム
油揚げ・わかめ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・パン粉・三温糖・砂糖
ごま油・ごま

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・生姜
切干大根・ほうれん草
キャベツ