

6月(第3週目)の給食

6月23日(月)

- ・ドライカレー
- ・フレンチサラダ
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚ミンチ・アシドミルク

●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・ピーマン・トマト
キャベツ・きゅうり・コーン

6月24日(火)

- ・ゆかりごはん
- ・なすのみそ炒め
- ・かぼちゃサラダ
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
しらす干し・豚肉・味噌・ツナ
いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・砂糖・植物油

●体の調子を整える●
なす・玉ねぎ・人参・ピーマン
かぼちゃ

6月25日(水)

- ・ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・ごまマヨネーズサラダ
- ・かぼちゃのみそ汁



●血や肉をつくる●
メルルーサ・みそ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油
マヨネーズ・ごま

●体の調子を整える●
生姜・キャベツ・人参・しめじ
コーン・かぼちゃ・玉ねぎ
こねぎ

6月26日(木)

- ・ごはん
- ・大豆と野菜のトマト煮
- ・豆乳みそスープ
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚ミンチ・大豆・豆乳・みそ
いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油

●体の調子を整える●
かぼちゃ・なす・にんにく
人参・玉ねぎ・こねぎ

6月27日(金)

- ・ごはん
- ・チャプチェ
- ・きゅうりの
レモン酢和え
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚肉・ささみ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
ごま油

●体の調子を整える●
人参・ピーマン・玉ねぎ
干し椎茸・きゅうり・レモン汁