

11月18日の給食メニュー

★メニュー内容

★熱量

ご飯

643 kcal

かつおのみそマヨネーズ焼き

ほうれん草の生姜あえ

五色みそ汁

牛乳



| 熱や力になる 黄色の食品 | 血や肉になる 赤の食品 | 体の調子を整える 緑の食品 |
|----------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ★精白米,白すりごま, マヨネーズ | かつお,みそ,焼き竹 輪,豆腐,油揚げ,かつ お節,牛乳 | ほうれんそう,★キャ ベツ,★にんじん,えの きたけ,こまつな |

★ひとくちメモ