

11月19日の給食メニュー

★メニュー内容

★熱量

ご飯
 さわらの竜田揚げ
 キャベツのごまあえ
 ひつつみ
 牛乳

645 kcal



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,かたくり粉, 大豆油,白すりごま,砂 糖,白玉だんご	さわら,鶏肉,牛乳	しょうが,★キャベツ, もやし,★にんじん,し めじ,★はくさい,ごぼ う,★ねぎ

★ひとくちメモ