

# 11月22日の給食メニュー

## ★メニュー内容

## ★熱量

ハヤシライス  
わかめサラダ  
デザート（ヨーグルト）  
牛乳

696 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, ★じゃがいも, 油	豚肉, 生クリーム, カットわかめ, ヨーグルト, 牛乳	★玉葱, ★にんじん, ピーマン, ★マッシュルーム, ★トマト缶詰, ★キャベツ, もやし

## ★ひとくちメモ