

# 1月9日の給食メニュー

## ★メニュー内容

## ★熱量

ごはん  
 シュウマイ  
 切干大根の煮物  
 小松菜のみそ汁  
 牛乳

660 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,油	シュウマイ,さつま揚げ,むき豆,豆腐,カットわかめ,★青黒豆,みそ,かつお節,牛乳	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸,こまつな,しめじ,ねぎ,糸こん

## ★ひとくちメモ