

1月14日の給食メニュー

★メニュー内容

★熱量

ビビンバ丼
ツナのごましょうゆあえ
ワンタンスープ
牛乳

620 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
白いりごま, 砂糖, ごま油, ★精白米, ワンタン	豚肉もも, たまご, ツナ, フレーク, 牛乳	ぜんまい, ほうれんそう, にんじん, もやし, ブロccoli, たけのこ, チンゲンツアイ, ★はくさい, ★ねぎ, ★キ

★ひとくちメモ