

# 12月1日の給食メニュー

★メニュー内容

★熱量

ご飯  
 鶏肉のごまみそ焼き  
 すき昆布炒め  
 かきたま汁  
 牛乳

700 kcal



| 熱や力になる<br>黄色の食品 | 血や肉になる<br>赤の食品                         | 体の調子を整える<br>緑の食品              |
|-----------------|--|-------------------------------|
| ★精白米,砂糖,白すりごま,油 | 鶏肉,みそ,すき昆布,さつま揚げ,冷凍大豆,たまご,木綿豆腐,かつお節,牛乳 | しょうが,★にんじん,糸こん,むき豆,ほうれんそう,★ねぎ |

★ひとくちメモ