

# 12月3日の給食メニュー

★メニュー内容

★熱量

ご飯  
さんまおろし煮  
干草あえ  
納豆汁  
牛乳

683 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,白いりごま	さんまおろし煮,たまご,豆腐,油揚げ,納豆,みそ,牛乳	ほうれんそう,もやし,★にんじん,★キャベツ,わらび,なめこ,★だいこん,こんにやく,★ねぎ

★ひとくちメモ