

1月7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, 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, ブロッコリー, たけのこ, チンゲンツアイ, ★はくさい, ★ねぎ |

★ひとくちメモ