

# 1月14日の給食メニュー

★メニュー内容

★熱量

ご飯  
子持ちししゃもフリッター  
厚揚げと豚肉の味噌炒め  
大根のみそ汁  
牛乳

741 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	子持ちししゃもフリッター,豚肉,厚揚げ,みそかつお節,牛乳	しょうが,青ピーマン,キャベツ,にんじん,干し椎茸,★だいこん,しめじ,★ねぎ

★ひとくちメモ