

# 1月19日の給食メニュー

## ★メニュー内容

## ★熱量

豚バラあんかけ丼  
 野菜といかのごまあえ  
 けの汁  
 牛乳

641 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,ごま油,かたくり粉,白すりごま,砂糖	豚肉,いか,油揚げ,みそ,かつお節,牛乳	にんじん,★はくさい,★ねぎ,にんにく,しょうが,すりおろしりんご,ほうれんそう,もやし,★だいこん,ごぼう,

## ★ひとくちメモ

青森県の給食