

1月22日の給食メニュー

★メニュー内容

★熱量

ご飯
 鮎の一夜干し
 おかか和え
 納豆汁
 牛乳

602 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, ★古代米, ★もち米, ごま	★あゆ, 竹輪, 冷凍大豆, かつお節, 豆腐, 油揚げ, 納豆, みそ, 牛乳	キャベツ, もやし, にんじん, わらび, なめこ, こんにゃく, ★ねぎ, ★だいこん

★ひとくちメモ

郷土料理給食