

3月1日の給食メニュー

★メニュー内容

★熱量

ご飯
 白身魚のごまみそ焼き
 ひじきの煮物
 豚汁
 牛乳

637 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	たら, みそ, ひじき, さつま揚げ, 豚肉, 生揚げ, かつお節, 牛乳	にんじん, こんにゃく, むきまめ, ★だいこん, ごぼう, ★ねぎ

★ひとくちメモ