

平中メニュー★第1弾★(11/2・10・16・26・29)



まじかちゃん

2 (火)

- ・ごまわかめご飯
- ・アジフライ(1食ソース付)
- ・豚ビシニステークス〜ステーキソース〜
- ・ホウレン草ときのこのバター炒め
- ・ポテトサラダ
- ・白花豆の甘煮

卵・小麦・乳・マヨ



2年3組
小松 陽世里さん
バランスの良い食事にする
合言葉「まじかちゃん」
全てが入っています。

2年5組
大石 琉楽さん
色どいを意識してメニュー
を作りました。

10 (水)

- ・わかめご飯
- ・肉のせじやが煮
- ・サバの塩焼き
- ・れんごんのツナおかけ炒め
- ・フライポテトサラダ
- ・ほうれん草とコーンの炒め和え

卵・小麦・乳



16 (火)

- ・ごはん
- ・豚の生姜炒め
- ・白身魚の磯辺フライ
- ・金平れんごん
- ・なすの煮浸し
- ・きゅうりと大根の酢の物
- ・みかん缶

乳・麦



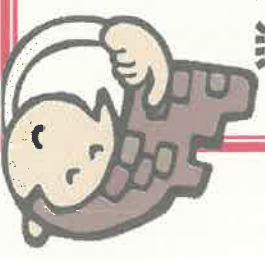
2年4組
平島 佐和子さん
豚肉に含まれるB1・B12の
栄養やごぼうの食物繊維を
取ることが出来ます。

2年8組
山口 さらさん
野菜をおいしく、たくさん
食べられるメニュー
にしました。

26 (金)

- ・ごはん
- ・野菜たっぷりミートボールのカレー煮
- ・ミニオムレツ〜トマトソース〜
- ・大根の黒糖煮
- ・ほうれん草のごま和え

卵・小麦・乳



29 (月)

- ・ごはん
- ・牛肉の生姜炒め〜煮卵付〜
- ・ネギ塩鶏とブロッコリー炒め
- ・春雨のバンザンスー風
- ・もやしとわかめのナムル
- ・きくらげの梅和え

卵・小麦・乳



2年7組
井川 祐希さん
色どいや味・栄養の
バランスをしっかりと
考えました。