

シチュー



<イメージ写真>

<材 料>

●ごはん

(米…小学生 130g、中学生以上 140g)

●シチュー

(豚肉・角切り…5ヶ、たまねぎ…40g、じゃがいも…50g、

人参…20g、グリンピース…30g、シチュールー…30g)

☆牛乳…1班に1本

●フルーツ

(季節のもの…1ヶ)

●漬物

(きゅうり漬け…20g)

●麦茶

☆1班に1パック

●その他

はし

※分量は1人分です。