

# 今日の給食

平成29年1月12日(金)  
二十四節気<sup>㊤</sup>小寒(しょうかん)  
～1月19日まで



- ☆サバの西京焼
- ☆いんげんのごま和え
- ☆さつまいも甘煮
- ☆にゅうめん

## 1. 2歳児



- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

**赤のお皿**  
さば、西京味噌

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

**緑のお皿**  
インゲン、人参、ほうれん草

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

**黄のお皿**  
米、そうめん  
ごま、さつまいも

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

**白のお皿**  
かつお、こんぶ