

本日の給食

平成29年1月31日(水)
二十四節気②大寒(だいかん)
～2月3日まで

カレーバイキング

5升のお米を
ペロリと完食しました！！



☆カレーライス

☆ブロッコリーと
カリフラワーのサラダ

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
豚肉

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
人参、玉ねぎ
ブロッコリー、カリフラワー

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、ドレッシング、じゃが芋

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

白のお皿
野菜スープ