



本日の給食

平成30年12月17日(月)
二十四節気[㊤]大雪 (だいせつ)
～12月21日まで



- ☆焼き魚 (5歳児・赤魚の西京漬け
1～4歳児北海道産銀鮭塩焼き)
- ☆かきの木だけと大根葉のみそ汁
- ☆おから ☆小松菜とうす揚げの煮浸し
- ☆玉子焼き

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】

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】

赤のお皿
赤魚・鮭・卵
うす揚げ、おから

緑のお皿
人参、ごぼう、枝豆
大根葉、小松菜、かきの木だけ

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】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入-フ・中華入-フ)

黄のお皿
米

白のお皿
酒、みりん、かつお、昆布