

今日の給食

平成31年1月21日(月)
二十四節気②大寒(だいかん)
～2月3日まで



有機米の日

1.2歳児



- ☆ ぶりの照り焼き
- ☆ 肉じゃが
- ☆ 水菜のすまし汁

- 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
牛肉、ぶり

緑のお皿
人参、玉ねぎ、水菜

- 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°・中華入°)

黄のお皿
米、じゃがいも

白のお皿
こんぶ、かつお、みりん、酒