

# 今日の給食

令和2年1月20日(月)  
二十四節気②大寒(だいかん)  
～2月3日まで



1.2歳児



- ☆鰻のちらし寿司
- ☆ほうれん草のごま和え
- ☆にゅうめん

愛知県産の鰻



- 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  
鰻、ちりめんじゃこ、卵

緑のお皿  
人参、ごぼう、しいたけ、  
くわい、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】

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、ごま、そうめん

白のお皿  
こんぶ、かつお、みりん、酒、  
乾しいたけ、いわしの煮干し、米酢