

# 今日の給食

令和2年1月23日(木)  
二十四節気②大寒(だいかん)  
～2月3日まで



## 1.2歳児



おやつ  
0.1歳:みかん  
2.3.4.5歳:りんご



- ☆野菜たっぷりスープ餃子(水餃子)
- ☆大根葉と焼豚のチャーハン
- ☆もやしとかいわれの中華サラダ

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

焼豚、鶏ミンチ

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

千んげん菜、筍、キャベツ、玉葱、  
人参、白菜、大根葉、もやし、  
しめじ、えのき、かいわれ大根

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、ごま

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

酒、みりん、コンソメ、鶏ガラ、  
中華だし、醤油