

本日の給食

令和2年12月5日(土)
二十四節気@ (小雪)
~12月6日まで



- ☆ ライスバーガー
- ☆ 大豆の五目煮
- ☆ 卵スープ
- ☆ みかん

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

牛肉、卵、大豆、昆布

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

ブロッコリー、生姜、
にんにく、みかん

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

お米、

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

醤油、酒、みりん、