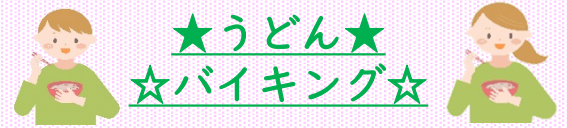


# 本日の給食

令和3年11月25日(木)  
二十四節気⑳(小雪)  
～12月6日まで



ぱんだ組	きりん組	らいおん組
最高 5杯	最高 8杯	最高 5杯
合計 46杯	合計 90杯	合計 65杯

- ☆野菜たっぷり煮込みうどん
- ☆椎茸と茎わかめの佃煮
- ☆天かす
- ☆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

鶏肉、茎わかめ

- 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

大根、にんじん、白菜、しめじ  
えのき、青ネギ、椎茸

- 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

うどん、天かす

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、利尻昆布  
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒