

# 本日の給食

令和3年11月29日(月)  
二十四節気⑳(小雪)  
~12月6日まで



## ★本日のおやつ★



- ・キャラメル
- ・無糖生クリーム

【豆乳なめらかプリン】

☆帆立炊き込みご飯

☆高野豆腐煮

☆本鱈子昆布煮

☆味噌汁 (うす揚げ・水菜)

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

帆立、高野豆腐、卵  
本鱈子、昆布、うす揚げ

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

にんじん、ごぼう、蓮根、椎茸  
いんげん、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】

### 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

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