

本日の給食

令和3年12月10日(金)
二十四節気②(大雪)
~12月21日まで



- ☆中華ちまき
- ☆もつとキャベツの味噌炒め
- ☆シーチキンと小松菜炒め
- ☆中華スープ

- 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

鶏肉、もつ、シーチキン

緑のお皿

椎茸、にんじん、キャベツ
小松菜、エリンギ、えのき

- 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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

もち米

白のお皿

鶏がら、中華スープ、かつお節、昆布
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌