

本日の給食

令和3年12月15日(水)
二十四節気②(大雪)
~12月21日まで



☆出汁醤油焼きうどん

☆ひじき煮

☆味噌汁 (えのき・下仁田ネギ)

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

豚肉、烏賊、青のり
ひじき、うす揚げ

緑のお皿

キャベツ、ごぼう、にんじん
えのき、下仁田ねぎ

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

うどん

白のお皿

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