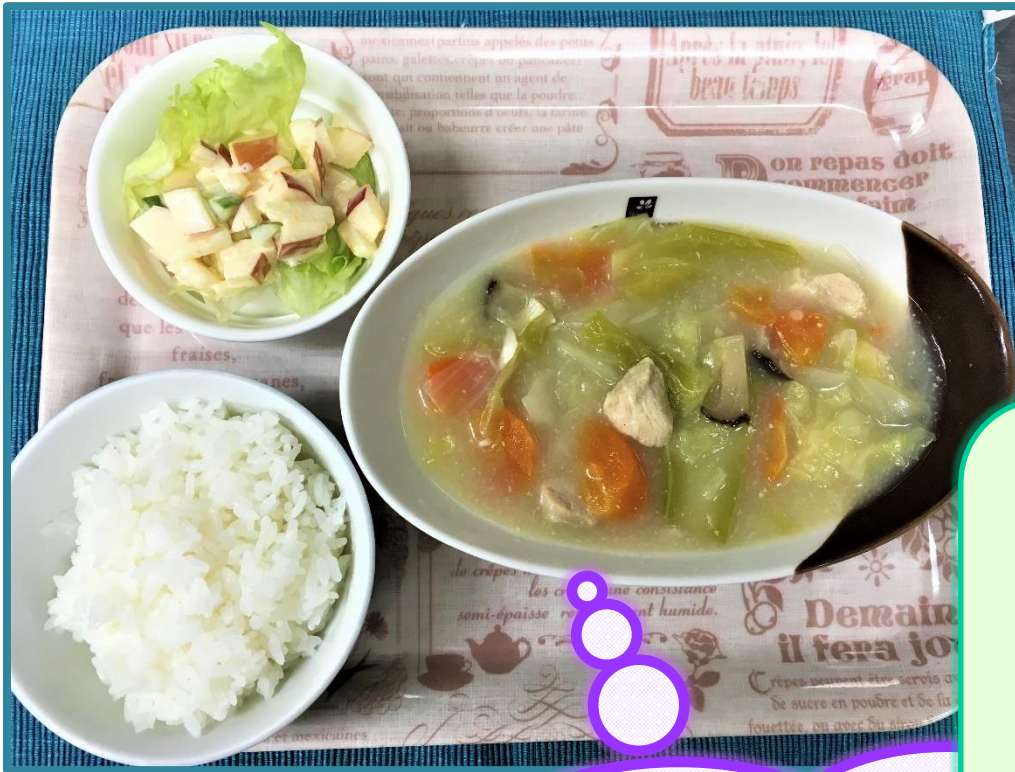


本日の給食

令和3年12月21日(火)
二十四節気⑳(大雪)
～12月21日まで



本日のおやつ



ポップコーン

☆キャベツのホワイト煮 ☆フルーツサラダ

- 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

- 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

キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、レタス、きゅうり、りんご

- 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

鶏がら、コンソメ、醤油、砂糖、塩、胡椒、生クリーム、白ワイン、マヨネーズ、レモン、ピスタチオ