

本日の給食

令和3年12月2日(木)
二十四節気⑳(小雪)
～12月6日まで



本日のおやつ
【台湾パイナップルのジュレ】



☆きのこたっぷりハヤシライス
☆林檎ときゅうりの
ヨーグルトサラダ
☆四色豆コンソメスープ

- 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】

赤のお皿

牛肉、大豆、ヨーグルト

- 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

エリンギ、しめじ、マッシュルーム
玉ねぎ、トマト、きゅうり、林檎、レタス
ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー

- 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、白ワイン、蜂蜜
トマトケチャップ、ウスターソース、酒
赤ワイン、みりん、醤油、胡椒