

本日の給食

令和3年12月9日(木)
二十四節気②(大雪)
~12月21日まで

有機米の日



☆ぶり照り焼き
☆おから煮
☆じゃこときゅうりの酢の物
☆味噌汁(オクラ・大根葉)

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

鰯、しらす

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

きゅうり、枝豆、にんじん
ごぼう、オクラ、大根葉

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、おから

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、酢