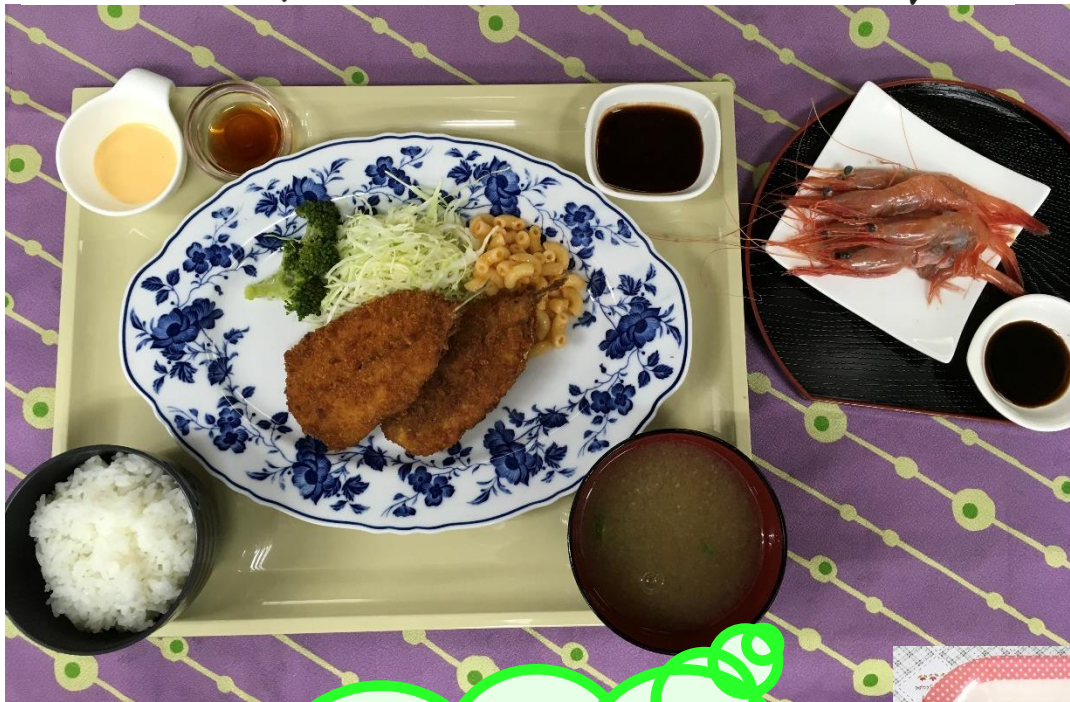


本日の給食

令和4年1月12日(水)

二十四節気⑳(小寒)

～1月19日まで



本日のおやつ



- ☆いわしフライ
- ☆マカロニの
オーロラソース和え
- ☆グリーンサラダ
- ☆おくらのみそ汁



- 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

いわし、みそ
フレンチドレッシング

緑のお皿

キャベツ、ブロッコリー、
おくら

- 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

米、マカロニ

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