



本日の給食

令和4年1月28日(金)

二十四節気(大寒)

~2月3日まで

有機米の日



おやつ



きす天→えび天に変更致しました。

☆えび天ぷら盛り合わせ

☆かぼちゃ汁

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

えび、かまぼこ

緑のお皿

人参、えのき、蓮根
ごぼう、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

さつまいも、サラダ油
小麦粉、コーンスターチ

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