



本日の給食



令和4年2月2日（水）
二十四節気②(雨水)
～3月4日まで



フィナンシェ

アンジナルパンティエ

- ☆和風ポトフ
- ☆こんにゃくの手作り味噌田楽
- ☆リンゴとピスタチオの
チーズクリーム&生クリームサラダ

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

ウインナー、みそ、ピスタチオ
生クリーム、パルメザンチーズ
クリームチーズ

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

大根、人参、しめじ、玉ねぎ
ブロッコリー、りんご、レモン

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

米、こんにゃく

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