

今日の給食

令和4年1月31日(月)

二十四節気(大寒)

~2月3日まで



ショコラとパッション
のムース



おやつ

☆洋風ちらし寿司
(ローストビーフちらし)
☆ひじき煮
☆水菜と甘海老の吸い物

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

牛肉、甘海老、ひじき
高野豆腐、魚のすり身、卵
うす揚げ

緑のお皿

とうもろこし、人参、ごぼう
水菜、きゅうり、けしの実
しいたけ、いんげん

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

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、酢、胡椒