



本日の給食



令和4年2月3日(木)
二十四節気②(雨水)
~3月4日まで



おやつ

- ☆巻きずし
- ☆切り干し大根
- ☆豆腐とかいわれの吸い物
- ☆いわし煮
- ☆大豆昆布煮

コロナ鬼をやっつけよう!!



- 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

卵、いわし、大豆、昆布
豆腐、高野豆腐、海苔、おぼろ

緑のお皿

大根、人参、かいわれ、かんぴょう

- 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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

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