

本日の給食

令和4年2月8日(火)
二十四節気②(雨水)
~3月4日まで



☆紅茶鴨のトマトソース煮込み
☆付け合わせサラダ
(じゃがいも、人参、グリーンピース
のオーロラソースサラダ)
☆彩り豆のコンソメスープ

- 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

鴨、大豆、ひよこ豆、赤えんどう
レッドキドニー、グリーンピース

- 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

人参、レタス、ブロッコリー
トマト、玉ねぎ、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、じゃがいも

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

紅茶、鶏がら、コンソメ、酒、みりん
しょうゆ、塩、胡椒、砂糖