

# 本日の給食

令和4年11月28日(月)

二十四節気②(小雪)

~12月6日まで



☆あさりごはん  
☆のし彩り三色の炊き合わせ  
☆特製手作り味噌こんにゃく  
☆みそ汁

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】

## 赤のお皿

あさり うす揚げ 味噌

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 小松菜 おくら 人参 玉ねぎ  
しいたけ いんげん かんぴょう しょうが

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、塩、醤油、砂糖