

# 本日の給食

令和4年12月12日(月)  
二十四節気⑳(大雪)  
~12月21日まで



☆かにちらしずし(ズワイガニ・タラバガニ)  
☆卵の花  
☆ほうれん草と豆腐のすまし汁

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

卵 カニ 豆腐 高野豆腐 海苔  
おから

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

いんげん ほうれん草 人参  
ごぼう しいたけ 筍

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

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、砂糖、醤油、塩、米酢