

本日の給食

令和4年12月20日(火)
二十四節気⑳(大雪)
~12月21日まで



☆野菜たっぷり皿うどん

☆ミックスベジタブルの中華スープ

- 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

豚肉 いか ちくわ

- 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

きくらげ 白菜 しめじ えんどう
玉ねぎ コーン グリンピース
人参

- 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

フライ麺 ごま油

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

酒 砂糖 醤油 塩 胡椒
白湯スープ 中華スープ 鶏がら