

# 本日の給食

令和4年12月26日(月)  
二十四節気<sup>㊤</sup>(冬至)  
~1月16日まで



☆くまさんのお好み焼き  
☆トマトサラダ  
☆豆腐のうす揚げの味噌汁

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

豚肉 うす揚げ 豆腐 卵

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

キャベツ トマト

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

小麦粉 マヨネーズ

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、ソース