

本日の給食

令和4年12月7日(水)
二十四節気⑳(大雪)
~12月21日まで



☆ハッシュドビーフ

☆カリフラワー

シーザードレッシングサラダ

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

牛肉

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

玉ねぎ、ホールトマト、マッシュルーム
しめじ、カリフラワー

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、片栗粉

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

ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、塩
胡椒、コンソメ、ブイヨン、赤ワイン
シーザードレッシング