

本日の給食

令和4年12月9日(金)
二十四節気⑳(大雪)
~12月21日まで



☆絹ごし揚げみぞれ煮
☆白菜と竹輪の煮浸し
☆おくらとえのきのみそ汁

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

大豆、枝豆、白身魚

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、いんげん、たけのこ、人参、おくら、えのき、大根、白菜

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、小麦粉、でん粉、小麦粉

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

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、胡椒