

# 本日の給食

令和4年12月6日(火)  
二十四節気②(小雪)  
~12月6日まで



おやつ



柿

☆白ボルシチ  
☆コーンとマカロニのサラダ

- 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

ソーセージ

- 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 人参 じゃがいも  
コーン きゅうり

- 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 フレンチドレッシング 押し麦  
もち麦 オリーブオイル 発芽玄米

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

塩 こしょう コンソメ  
砂糖 鶏がら