

# 本日の給食

令和5年1月13日(金)  
二十四節気⑳(小寒)  
~1月19日まで

## 小正月メニュー

## 5歳児食事マナー



## ☆小正月おせち

赤飯、海老、黒豆、昆布巻き、伊達巻、紅白かまぼこ、田作り、梅金時人参、かずのこ、干支饅頭  
煮蓮根、煮ごぼう、高野豆腐、木の葉かぼちゃ、筍煮、しいたけ甘煮、くわい、栗きんとん 他

## ☆麩と金時人参のおすまし

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】

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】

### 赤のお皿

えび、卵、黒豆、  
ごまめ、昆布、にしん、鱧、小豆

### 緑のお皿

金時人参、大根、蓮根、筍  
しいたけ、ごぼう、くわい

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】

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)

### 黄のお皿

米、さつまいも  
黒胡麻、麩

### 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、醤油、砂糖、塩、胡椒、酢