



# 本日の給食

令和5年1月17日(火)

二十四節気 ㊸(小寒)

~1月19日まで



おやつ



ドーナツ

☆チキンライス

☆パンプキンコンソメスープ

☆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】

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

鶏肉

緑のお皿

金時人参、玉ねぎ、グリーンピース  
コーン、レタス、トマト、かぼちゃ

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

白のお皿

赤ワイン、白ワイン、酒、みりん、醤油  
砂糖、塩、胡椒、トマトペースト、鶏ガラ  
コンソメ、トマトケチャップ、ソース