



# 本日の給食

令和5年1月19日(木)

二十四節気 ㊸(小寒)

~1月19日まで



キウイ



おやつ



みかん

☆大根葉とちりめんじゃこの  
スパゲッティー  
☆えのきのコンソメスープ  
☆あおさこふき芋サラダ



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

ちりめんじゃこ、あおさ

## 緑のお皿

大根葉、トマト、きゅうり  
サニーレタス、レタス

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

スパゲッティー、じゃがいも

## 白のお皿

酒、みりん、醤油  
砂糖、塩、胡椒、鶏ガラ、コンソメ