



# 本日の給食

令和5年1月25日(水)  
二十四節気 ㉔(大寒)  
2月3日まで



☆天ぷらの盛り合わせ  
(海老かき揚げ さつまいも いんげん ごぼう)  
☆切り干し大根煮  
☆オクラとお麩の味噌汁

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】

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

海老 味噌

## 緑のお皿

大根 人参 グリーンピース  
いんげん ごぼう オクラ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【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 麩 てんぷら粉

## 白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩