



# 本日の給食

令和5年1月30日(月)  
二十四節気 ⑳(大寒)  
2月3日まで



ピンク  
グレープフルーツ



おやつ

- ☆ひじきおからハンバーグ
- ☆うすいえんどうの卵とじ
- ☆金平レンコン
- ☆大根と大根葉のみそ汁



- 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

鶏肉、卵、ひじき、おから、  
豆乳、竹輪、うす揚げ

## 緑のお皿

金時人参、蓮根、うすいえんどう  
えのき、丸大根、大根葉、かいわれ大根

- 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、白ごま、黒ごま、片栗粉

## 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