

本日の給食

令和5年2月17日(金)
二十四節気⑳(立春)
～2月18日まで



おやつ



八朔

☆白菜と肉団子の
チーズホワイトシチュー
☆グリーンサラダ
☆コーンライス

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】

赤のお皿

豆乳 チーズ 鶏肉 牛乳

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】

緑のお皿

トマト きゅうり サニーレタス
人参 玉ねぎ ジャがいも しめじ
白菜 コーン ブロッコリー

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】

黄のお皿

米 パン粉 小麦粉 バター
シーザードレッシング
サラダ油

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)

白のお皿

コンソメ 酒 みりん こしょう 塩
鶏がらスープ 砂糖