

本日の給食

令和5年2月2日(木)
二十四節気②(大寒)
～2月3日まで



☆中華丼

☆金時人参ともやしの中華和え

☆たまご中華スープ

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

豚肉、いか、卵

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

白菜、人参、金時人参、玉ねぎ
ピーマン、もやし、きくらげ

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、黒ごま、片栗粉

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

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、昆布
胡椒、鶏がら、コンソメ、酢、すだち