

本日の給食

令和5年2月6日(月)
二十四節気⑳(大寒)
～2月6日まで



おやつ



グレープフルーツ

- ☆あさりごはん
- ☆根菜と竹輪の炊き合わせ
- ☆オクラとお麩のおすまし

- 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

あさり 竹輪

緑のお皿

大根 人参 いんげん
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 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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

黄のお皿

米 麩

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、