



本日の給食

令和6年1月24日(水)

二十四節気(大寒)

~2月3日まで



☆絹ごし揚げ煮みぞれあんかけ

☆ほうれん草のごま和え

☆きんぴらつくね

☆みそ汁(わかめ、かいわれ)

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

豆腐、わかめ、鶏ひき肉

緑のお皿

大根、玉ねぎ、ごぼう、人参、ほうれん草
ひじき、生姜、かいわれ、いんげん

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、白ごま、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