



# 本日の給食

令和6年1月25日(木)  
二十四節気(大寒)  
~2月3日まで



- ☆野菜たっぷり皿うどん
- ☆もやしとエリンギの中華炒め
- ☆玉子スープ

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】

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

卵 豚肉 干しエビ いか  
かまぼこ

## 緑のお皿

玉ねぎ 人参 もやし グリンピース  
きくらげ 白菜 エリンギ ピーマン

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

フライ麺 ごま油

## 白のお皿

中華スープ 白湯スープ 鶏がら  
砂糖 塩 胡椒 酒 みりん  
醤油