



本日の給食

令和6年1月30日(火)

二十四節気(大寒)

~2月3日まで



☆ドリア(ホワイト カレー)

☆コンソメスープ

☆シーザーサラダ

おやつ



みかん

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

鶏ミンチ ナチュラルチーズ
パルメザンチーズ 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

玉ねぎ 人参 トマト
レタス ピーマン コーン
グリーンピース しめじ

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 カレールー
ホワイトルー パン粉
シーザードレッシング

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

塩 胡椒 砂糖 赤ワイン 酒
白ワイン みりん 醤油 メッチ シナ
モン ウスターソース ターメリック
クミン コリアンダー マスタード
レールシート ローレル コンソメ